

# ชีวิตเสรี (จิตอิสระ จิตไร้ทุกข์)



เรื่องราวในนิยายชุด ชีวิตเสรี  
เพื่อนรักนิยายชุด ชีวิต และ คติแห่งหัวใจ

โดย: วรรณวิมลวรรณวิมล วรรณวิมล

ทุกท่านฝึกจิตใจให้หมดทุกข์ได้  
ท่านสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้  
โดยการทำความเข้าใจชีวิตให้ถึงแก่นแท้ว่า  
เรากำลังดิ้นรนแสวงหาอะไรกัน  
จงรีบมีธรรมะเป็นที่พึ่งเดี๋ยวนี้  
ก่อนที่ความทุกข์จะบีบคั้น  
ทำให้ท่านเจ็บปวดตลอดชีวิต  
ให้ท่านรีบหาคำตอบของชีวิตโดยเร็วที่สุด

## คำนำ

ทุกท่านเมื่อเกิดออกจากท้องแม่ ได้นำความแก่ เจ็บ ตาย ติดตามตัวออกมาด้วย เมื่อเราเติบโตใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ ต้องประสบกับความได้-เสีย สมหวัง-ผิดหวัง รวย-จน สุข-ทุกข์ แล้วท่านก็สับสนวุ่นวาย มึนงงกับการ ได้ ดี มี เป็น ไม่สิ้นสุด

แต่ความจริงของชีวิตจะมีทางออกจากความทุกข์ และปัญหาชีวิตได้ ถ้าท่านฝึกจิตใจให้เกิดสติปัญญาเพียงพอที่จะดับทุกข์ เพราะชีวิตย่อมมีปัญหาและความทุกข์ด้วยกันทุกคน มันอยู่ที่ท่านจะเลือกเอาระหว่าง ชีวิตที่ซบมุ่นวุ่นวาย กลุ้มใจ ไม่สบายใจทุกวันคืน กับชีวิตที่มีแต่ความสุขสงบร่มเย็นไร้ทุกข์ ด้วยการมีธรรมเป็นที่พึ่งทางใจ เรียนรู้ศึกษาโลกและชีวิตตามเป็นจริง ทำให้ยอมรับสภาพทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาก็จะจางหายไปจากจิต

ท่านต้องมาหาคำตอบให้กับตัวเองว่า ท่านเกิดมาเพื่ออะไร ? จะอยู่อย่างไรไม่ให้เป็นทุกข์ ? สิ่งดีที่สุดของชีวิตคืออะไร ?

ขอให้ท่านหาคำตอบได้จากการอ่านต่อไปให้จบเล่ม ท่านจะเข้าใจรู้จักชีวิตยิ่งขึ้น จะพบสิ่งดีประเสริฐที่สุด เท่าที่โลกนี้มีอยู่

จากใจจริง

พระยุทธนา

โทร. ๐๘๓-๕๕๕-๓๔๘๕

๐๘๖-๑๖๓-๓๕๖๕

## สารบัญ

### ความจริงของชีวิต

### หน้า

โลก คืออะไร ?.....	๒
ความสุข ไม่มีอยู่จริง.....	๖
ทุกปัญหาแก้ไขได้ด้วยปัญญา.....	๗
เจ็บป่วยไม่หาย อย่าตกใจ มีทางออก.....	๘
อย่าเปรียบเทียบเรากับผู้อื่น.....	๑๐
เปิดใจกว้าง ยอมรับผู้อื่น.....	๑๑
ความโกรธ ริษยา ทำให้ใจเราร้อน.....	๑๓
ธุรกิจล้ม มีหนี้สิน แก้ไขได้.....	๑๔
การฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ทางออกที่ถูกต้อง.....	๑๖
เงินไม่ใช่คำตอบสุดท้าย.....	๑๗
รู้โลก ไม่รู้ธรรม ตกนรก.....	๑๘
โลกคือฟองสบู่.....	๒๐
ให้ยอมรับความเจ็บปวดด้วยความกล้าหาญ.....	๒๑
วางปัญหา หาทางแก้ไข.....	๒๒
มีปัญญา เพื่อดับทุกข์.....	๒๓
ฝึกจิตให้เกิดสมาธิ ฝึกคิดให้ถูกต้อง.....	๒๗
ไม่มีเจ้าของ.....	๒๘

ให้ยอมรับแต่ต้องแก้ไข.....	๒๕
ฝึกอยู่คนเดียว อยู่กับความสงบ.....	๓๐
เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจชีวิต.....	๓๒
ทุกสิ่งเป็นมายาลวง ไม่ควรยึดถือ.....	๓๔
รู้เหตุแห่งทุกข์ จึงรู้วิธีดับทุกข์.....	๓๕
การเดินทาง.....	๓๖
การปฏิบัติธรรมทุกเวลา.....	๓๘
อยู่กับความรู้สึกร้าว ความทุกข์จะไม่เกิด.....	๓๙
ลืมอดีต อยู่กับปัจจุบัน ไร้อนาคต.....	๔๑
ไม่ติดสมมุติ วิมุตติก็เกิดขึ้น.....	๔๒
ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ใจจึงไม่ทุกข์.....	๔๓
สิ้นภพ จบชาติ.....	๔๔

## มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร.....	๔๗
อย่าประมาทในชีวิต.....	๔๘
ชีวิตนี้คือละคร.....	๔๙
ให้ยอมรับความเป็นจริง.....	๕๐
ฝึกคิดให้จิตเป็นอิสระ.....	๕๑
หยุดเพื่อรู้ความเป็นจริง.....	๕๒

ติดความสุขจึงไม่รู้จักจริง.....	๕๔
รู้จัก ฝึกจิต แก้ปัญหาชีวิตได้.....	๕๕
ไม่เอาอะไร.....	๕๗
ลองทำดูก่อน.....	๖๕
สมาธิ ที่ถูกต้อง ไม่หลงทาง.....	๖๗
สิ่งที่ขัดขวาง กั้นทางสู่ธรรม.....	๖๘
ถ้ายึดมั่นในศีล จะเพิ่มอรรถา.....	๖๙
มีความเห็น เป้าหมาย ให้ถูกต้อง.....	๗๐
อย่าทำสมาธิอย่างเดียว.....	๗๑
จุดมุ่งหมายที่ถูกต้องในการทำบุญ.....	๗๒
ทำบุญอย่างเดียว ยังไม่พอ.....	๗๓
ฝึกจิตให้สงบเป็นกุศลสูงสุด.....	๗๔
สรุป.....	๗๕
ไม่ทุกข์ เพราะคิดถูก.....	๗๖



# ความจริงของชีวิต



## โลก คืออะไร ?

ในสมัยพุทธกาล มีลูกมหาเศรษฐีออกบวช ชาวบ้านมากมายสงสัยกันว่า ท่านมีเงินทอง ทรัพย์สมบัติมากมาย สามารถซื้อความสุขสิ่งของทุกอย่างในโลกนี้ได้หมดแต่ทำไมท่านกลับละทิ้งทรัพย์สมบัติทางโลก แล้วออกบวชแสวงหาธรรมดับทุกข์ พระที่เป็นลูกเศรษฐีจึงตอบว่า...สาเหตุที่ออกบวชมีอยู่ ๔ ประการ คือ

### (๑) โลกคือหมู่วัตถุอันชราเข้ามาใกล้ ไม่ยั่งยืน

หมายถึง ร่างกายชีวิตเรามีความแก่ เจ็บ ทรมานลงทุกวัน แม้เป็นเศรษฐีมีทรัพย์สมบัติเงินทอง แต่ท่านมองเห็นแล้วว่าเราจะตายวันไหนยังไม่รู้เลย ถ้าตายวันนี้ ทุกสิ่งที่เราเคยครอบครองมีอยู่ มันก็ไม่ใช่ของเราอีกต่อไป คนอื่นก็มาครอบครองยึดถือแทนเรา ความเจ็บป่วย แก่ชรา ความทุกข์ทรมานของร่างกายนับว่าเป็นทุกข์ที่สุด เพราะฉะนั้น ชีวิตนี้จึงไม่น่ายินดี หรือดีใจเมื่อได้ร่างกายนี้มา เพราะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์มากมาย บางคนก็ตายเร็ว บางคนตายช้า มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยปรุงแต่งของสังขาร ตามเวรกรรมที่เราได้สร้างสมมาจนนับชาติไม่ถ้วน



## (๒) โลกคือหมู่สัตว์พร่องอยู่เป็นนิจ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นโทษของ ตัณหา

ความอยากได้เป็นสังขารม ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบัน  
นี้ คนเรายังอยากได้ อยากมี อยากเป็นอยู่เช่นนี้ตลอดกาล ความอยาก  
ไม่มีที่จบสิ้น ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีวันจบ ยิ่งความเจริญทางวัตถุสิ่งของ  
มันยั่วยวนมากยิ่งขึ้น ต้องแสวงหาเงินทองมาแลกซื้อวัตถุสิ่งของเพื่อ  
อาศัยอยู่กิน เสวยสุข ได้เท่าไรก็ได้ ก็ไม่มีวันพอ ใจพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่  
มีวันอิ่ม เป็นโทษของความต้องการ

เมื่อเกิดมาแล้ว ต้องมาดิ้นรนตามความอยาก ความปรารถนาอยู่  
แค่นี้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ก็หมดลง เพราะมนุษย์เป็นผู้มีจิตใจสูง  
และประเสริฐกว่าสัตว์ ต้องมีปัญญาแสวงหาสิ่งดีกว่า วัตถุสิ่งของ  
ทรัพย์สินสมบัติ แสวงหาสิ่งที่ดีกว่าความสุขทางโลก นั่นคือ การหลุดพ้น  
จากความทุกข์ เพียงแต่เราเอาความอยากออกไปจากใจอย่างเดียว  
ปัญหาชีวิตจะหมดไป

เราต้องมาฝึกจิตใจให้สงบ (สมาธิ) แล้วพิจารณาปัญหาต่างๆ ให้  
ลงสู่กฎไตรลักษณ์ทุกครั้ง จนจิตสามารถยอมรับสภาพเรื่องราวปัญหา  
ต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นได้ว่า บางเรื่องก็แก้ไขได้ แต่บางครั้งก็แก้ไขไม่ได้  
มันเป็นธรรมดาของสรรพสิ่งในโลกนี้ เราไม่ต้องไปตกใจเครียด  
ก่อกวนใจกับปัญหานั้น เมื่อใจเราเป็นกลาง สามารถยอมรับทุกเรื่อง

เกิดขึ้นได้ แล้ววางอารมณ์ ปลดปล่อยออกไปจากจิต ความทุกข์จะหมดไป

### (๓) โลกคือหมู่วัว ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าเรื่องของตัวเอง

คนเรารักตัวเองมากที่สุด หาอยู่ หากิน หาความสุขก็เพื่อให้ตัวเองสุขสบาย ไปมองคุณค่าทางวัตถุสิ่งของมากกว่ามองคุณค่าทางด้านจิตใจที่สงบ ไปหลงความเริ่ดอร่อยกับเรื่องกิน กาม เกียรติ จึงมีแต่ความโลภ โกรธ หลง มากยิ่งขึ้น ใจก็เร่าร้อน วุ่นวาย เหมือนอยู่ในที่มืด ไม่มีทางออกไปพบแสงสว่าง

ถ้าเราต้องการหาทางออกมาจากปัญหาคือความทุกข์ จะต้องมีการกระทำที่พึงพอใจ รู้จักการฝึกจิตให้สงบและไม่ยึดถือความคิดมองโลกและชีวิตให้ถึงแก่นแท้ว่ามันจะได้อะไร แล้วเราจะมาคืนรนแสวงหาอะไรกัน เราจะได้ทุกสิ่งจากโลกนี้จริงไหม ทางที่จะหมดความทุกข์ใจ หาเจอหรือยัง สิ่งที่ดีที่สุดเพื่อชีวิต คืออะไร ต้องรู้จักคิดพิจารณาหาคำตอบให้ได้ ?

### (๔) โลกคือหมู่วัว ไม่มีอะไรเป็นของตัวเองจริงๆ จะสูญเสียทุกสิ่งไป

ทุกสิ่งที่เราได้อิงอาศัยกินอยู่บนโลกนี้ เราอยู่กับมันครอบครองมัน ขณะที่มันมลายใจเท่านั้น มันไม่อยู่กับเราเช่นนั้นตลอดไป บางทีก็เปลี่ยนแปลงสูญหายไปจากเรา กลับกลายเป็นของคนอื่น เราจึงเป็น

เจ้าของโดยสมบัติชั่วคราวเท่านั้น วัตถุสิ่งของทรัพย์สิน ลูก เมีย ผัว  
หน้าที่การงาน จึงเป็นมายาลวงชั่วคราว ให้เราไปลุ่มหลงมัวเมาว่า  
เป็นของเราตลอดไป ทำให้ต้องเหน็ดเหนื่อยทุกข์ยาก คื่นรนแสวงหา  
มาโดยคิดว่า จะนำมาซึ่งความสุข แต่ส่วนมากสุขนิดเดียว ทุกข์จะ  
มากกว่าเยอะ แล้วมันคุ้มค่างับคุณค่าของชีวิตหรือ ลองคิดดู ?

บางครั้งกว่าจะได้มาต้องเอาชีวิตเข้าแลก ต้องรบราฆ่าฟัน แย่ง  
ชิงกัน มันจึงเป็นบ่วงคล้องคอโซ่ตรวนตรึงตรา เป็นลูกกรงขังใจเรา  
ยากที่จะเป็นอิสระเสรีได้ กลับจะมีแต่ความทุกข์ทรมานไม่มีที่สิ้นสุด

ผู้มีปัญญาจึงมองเห็นว่า ความสุขที่สุดของชีวิตก็คือ จิตใจเรา  
ต้องเข้าถึงความสงบระงับจากการคิดปรุงแต่ง ไม่ไปอยากได้อะไร  
แล้วพิจารณาด้วยปัญญา ไม่ไปยึดติดผูกพัน ลุ่มหลงมัวเมากับสิ่งใด  
หรือเรื่องใด ฝึกจิตให้อิสระเสรี ปลอดโปร่ง ปลอดปล่อยความคิด  
อารมณ์ออกไปจากจิต เพื่อให้จิตใจเป็นกลาง ว่างเปล่า ไม่ติดใน  
ความสุขหรือความทุกข์ แต่ทำการงาน หน้าที่ให้ดี ถูกต้องที่สุด ไม่ไป  
เป็นทุกข์หรือวุ่นวายกับมัน

## ความสุข ไม่มีอยู่จริง

ทุกชีวิตต้องเหนื่อยยากลำบาก ทั้งกายใจ เพื่อแสวงหา ลาภยศ ศักดิ์ศรี หน้าตา ชื่อเสียง สรรเสริญ เงินทอง ทรัพย์สินสมบัติ ครอบครัว และกามารมณ์ โดยคิดว่าเป็นความสุขที่สุดของมนุษย์

แต่ความเป็นจริงของชีวิต ร่างกาย จิตใจเรานี้ จะต้องดิ้นรน แสวงหา ทุกสิ่งทุกอย่างมาเพื่อบำบัดความทุกข์ที่มีอยู่ เพื่อระงับไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้น เช่น ร่างกายต้องหิวอาหาร ต้องกินทุกวัน ความหิว จึงเป็นทุกข์ เมื่อหาอาหารมากินจนอิ่ม เท่ากับว่า ได้บำบัดระงับความทุกข์นั่นเอง แต่คนเรามองไม่ออก จึงไปคิดเอาว่ากินเพื่อความสุข แต่ที่จริงความสุขจากการกิน มันอร่อยแค่ถูกลิ้นแปะเดียว พอผ่านลิ้นลงคอไปแล้ว ความอร่อยหรือความสุขก็หมดไป

ทุกสิ่งที่ยามาเพื่อตอบสนองใจเรามันเหมือนกับการกินอาหาร นั้นแหละ ชีวิตจึงมีแต่ความทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่และก็ดับไป ที่เรารู้สึกว่ามีความสุขก็เพราะความทุกข์มันเบียดบัง มันได้บำบัดระงับลงไปชั่วขณะหนึ่ง จึงรู้สึกสบายขึ้น จึงหลงกันไปว่าเรามีความสุข

ความสุขก็คือ ความรู้สึกขณะหนึ่งๆ ที่ความทุกข์มันลดระดับลง จะรู้สึกว่ายสุขสบายขึ้น พอสักพักเมื่อความทุกข์มันก่อตัวเพิ่มมากขึ้น

เราก็จะทนต่อสภาพนั้นไม่ไหว ต้องวิ่งหาวัตถุดิบของมาบำบัดอีก ผู้มีปัญญาก็มองเห็นทั้งสุขและทุกข์ ว่ามันไม่น่ายินดี ที่เราจะเข้าไปติดใจมัน เพราะมันเป็นเพียงความรู้สึกที่คิดปรุงแต่ง ไปตามความต้องการของเราเอง มันไม่มีอยู่จริงๆ อย่าไปติดใจในรสชาติของมันเลยจะนำมาซึ่งความทุกข์เดือดร้อนเหน็ดเหนื่อยที่ต้องดิ้นรน แสวงหา มาตอบสนองความอยากไม่สิ้นสุด แต่เราดิ้นรนแสวงหาทำที่มี ความจำเป็นต้องกิน อยู่ ใช้ แล้วรู้จักพอดี พอใจในสิ่งที่มีอยู่

### ทุกปัญหาแก้ไขได้ด้วยปัญญา

เรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา บางปัญหาถ้าอยู่ในเงื่อนไขของเวลา ปัจจุบันอาจจะไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ เพราะมันต้องใช้เวลารอคอย โอกาสนั้นมาถึงก่อน เราต้องรอเวลาปล่อยวาง เก็บปัญหานั้นไว้ก่อน หยุดคิดถึงปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ตก ให้หันเหความคิดออกจากปัญหานั้น ไปทำสิ่งอื่นก่อน แล้วจึงกลับมาคิดใหม่เมื่อจิตเราพร้อม จะทำให้จิตเราผ่อนคลายลง การที่เราไปจมปลักอยู่กับปัญหาที่แก้ไขไม่ตก เป็นความทุกข์อย่างยิ่ง หากความสุขไม่ได้ จงหยุดแล้วหลุดรอดออกจากมันก่อน แล้วค่อยหาทางแก้ไขในโอกาสต่อไปจะดีกว่า

จิตใจของเราเปรียบเหมือนลิง ที่ไม่ยอมหยุดนิ่ง ชอบคิดฟุ้งซ่าน ทำให้เป็นสุขเป็นทุกข์ คิดหาเรื่องใส่ตัวแบบเรื่องไม่เป็นเรื่อง คิดเรื่อยเปื่อย น้อยอกน้อยใจ นี่คือ ธรรมชาติจิต ชอบคิดไปในอดีต อนาคต จึงนำมาซึ่งความทุกข์ วุ่นวาย เพราะจิตไม่หยุดนิ่ง ไม่สงบ ขาดการฝึกฝนควบคุม

ขอเพียงให้ท่านตั้งสติระลึกอยู่กับปัจจุบัน สลัดขจัดความคิดที่ไร้สาระ ไม่มีแก่นสาระ ไม่เป็นประโยชน์ออกไปจากจิต ด้วยการตั้งสติให้มั่นคง จิตใจจะไม่เหินือยล้ำ มีพลังผลักดันความคิดฟุ้งซ่านออกไป

การคิดมากมายหลายเรื่อง ไม่ได้ทำให้ความคิดนั้นบรรลุผลสำเร็จ มีแต่จะทำให้สับสน จับต้นชนปลายไม่ถูก สติ สมาธิ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จิตจะต้องมีอยู่ทุกเวลาในที่อย่าเผลอ จงมีสติรู้เท่าทันกับปัญหาเรื่องราวต่างๆ ด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น มั่นคงไม่หวั่นไหว แล้วคิดด้วยความสงบไม่วุ่นวาย คิดแบบเบาสบายไม่เครียด ด้วยปัญญาที่ฉลาดมีเหตุผลที่ถูกต้อง ก็จะสามารรถแก้ไขบรรลุความสำเร็จได้ไม่ยาก

## เจ็บป่วยไม่หาย อย่าตกใจ มีทางออก

คนเราจะเป็นโรคทั้งกายและใจ ถ้าเป็นทางกายต้องรักษาด้วยยา หรือบริหารร่างกายให้แข็งแรง จะได้มีภูมิต้านทานโรค แต่ถ้าเป็นโรคทางใจ ต้องใช้ธรรมชาติรักษาใจ ต้องมาฝึกจิตใจให้เข้มแข็งและมีปัญญา รู้กฎไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ของชีวิตและโลกนี้ ทุกคนจะต้องประสบพบเจออย่างแน่นอน ถ้าคิดพิจารณาจนรู้แจ้งเห็นชัดเจนว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นเอง ใจจะไม่มีความทุกข์เลย

ถ้าท่านเจ็บป่วยเป็นโรครักษาไม่หาย ก็ไม่ต้องไปคิดโทษ โชคชะตา หรือน้อยอกน้อยใจว่า ทำไมเราถึงเป็นคนเดียว ทำไมเรา โชคร้ายแบบนี้ มีแต่จะทำให้จิตใจทรุดโทรม ทรุดหนักย่ำแย่ลงไปอีก มันขึ้นอยู่กับความคิดของท่านเอง ถ้าท่านคิดไม่เป็นท่านก็จะเป็นทุกข์ ธรรมดาในทันที แต่ถ้าท่านคิดในแง่บวกแง่คุณ คือคิดเป็น ท่านจะไม่ เป็นทุกข์ โดยคิดเสียว่า ถ้าท่านไม่เจ็บป่วยแบบนี้ วันหน้าท่านก็ยัง ต้องตายอยู่ดี หรือถ้าตายในวันนี้ก็งยิบดินน้อมรับ เพราะจะได้ไม่ต้อง รอนานไม่ต้องทนทุกข์ทรมานมาก อยู่นานจนอายุ ๗๐-๘๐-๙๐ ปี มี แต่ความทรมานเจ็บปวด ถ้าเราป่วยตายเดี๋ยวนี้ก็ดีซี จะได้ไม่ต้องแก่ ตายแบบธรรมดาสังขาร

การมีความทุกข์ เพราะเจ็บป่วยทรมานนี้ จะทำให้เรารู้จักชีวิตดีมากขึ้น โดยทั่วไปคนเราจะลืมหืม ลืมแก่ ลืมเจ็บ ลืมตาย เพราะชอบไปหลงเพลิดเพลินอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง ฯ ความอร่อยทางโลก (จึงลืมหืมพิจารณา) ท่านจงมองให้เห็นว่า สัตว์ร่างกายไม่น่ายินดีเลย ที่เห็นว่าสวยงาม ก็เพียงแค่ผิวหนังเท่านั้น เมื่อลอกเอาหนังออกหมดทุกคนจะน่าเกลียดเหมือนกันไปหมด จะมีแต่น้ำเลือดน้ำหนองไหลเยิ้ม หมดความสวยงามทันที ร่างกายเรานี้เป็นของน่าเกลียด สกปรก โสโครก แต่เราต้องอยู่กับสัตว์ของร่างกายด้วยปัญญา ใช้ประโยชน์มัน ทำกับมันให้ดีที่สุด แต่ต้องทำใจไม่ยึดติดผูกพัน ว่าเป็นของเราจริงๆ เดี่ยวต้องจากไปแล้ว ต้องทิ้งร่างกายนี้ให้สัปเหร่อช่วยเผาให้หรือไม่ก็ฝังดินเป็นปุ๋ย

### อย่าเปรียบเทียบเรากับผู้อื่น

คนเราที่เป็นทุกข์ ถัดกลุ่มใจอยู่ทุกวัน เพราะไม่เข้าใจธรรมชาติของโลกและชีวิต มัวไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เช่น เราจนกว่า ค้อยกว่าเขา ตำแหน่ง ลาภ ยศ ศักดิ์ศรี น้อยกว่าเขา ต้องมานั่งเป็นทุกข์กับ



เรื่องไม่เป็นเรื่อง จนกระทั่งตายไป จึงคิดผิด คิดให้ตัวเองต้องเป็น  
ทุกข์ คิดไปในทางลบตกต่ำ

แต่ถ้าคิดเสียใหม่ว่า ถึงแม้เราจะไม่รวยเท่าเขา ไม่เก่งเท่าเขาไม่มี  
อะไรเหมือนเขา แต่เราก็มีอะไรดีๆ ที่ผู้อื่นไม่มีเหมือนเรา ให้เห็น  
คุณค่าความสามารถที่เรามีอยู่ในตัวเอง ที่เหนือกว่าเขา เป็นความ  
สามารถ เฉพาะตัวเราเอง เขาก็จะมามี มาเป็นแบบเราไม่ได้ จงพอใจ  
ยินดีในสิ่งที่มีที่เป็นอยู่ ทำหน้าที่อยู่ โดยไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคน  
อื่นให้วุ่นวายเป็นทุกข์ เพราะความสามารถของคนเราไม่เหมือนกัน  
ในทุกๆ

ด้าน ให้คู่ตัวเอง ปรับปรุงตัวเอง อย่าไปดูผู้อื่น ไม่ไปเปรียบเทียบกับ  
ใครทั้งนั้น

### เปิดใจกว้าง ยอมรับผู้อื่น

คนเราเป็นทุกข์ ในเรื่องอยากรจะให้ผู้อื่นเป็นไปตามใจที่เราต้อง  
การ ทั้งการทำงาน นิสัยใจคอ อยากให้ถูกใจเรา ให้ดีเหมือนเรา เมื่อ  
เขาทำไม่ถูกใจก็ตัดสินว่าเขาไม่ดี ไม่ถูกต้อง โดยเอาความคิดเห็นเรา  
เป็นใหญ่

เราต้องเปิดใจให้กว้างออก ต้องยอมรับว่า ทุกคนเติบโตมาไม่เหมือนกัน ตามสภาพสิ่งแวดล้อม การอบรมบ่มนิสัย การศึกษา เป็นต้น การตัดสินว่าเป็นคนดีหรือเลวก็อยู่ที่ความคิดเรานั้นเอง ถ้าเขาทำถูกใจ เราชอบก็ว่าเขาดี ถ้าเขาทำไม่ถูกใจ จัดแย้งไม่ลงรอย เราไม่ชอบ ก็ว่าเขาไม่ดี

ทุกคนอยากให้คนอื่นตามใจเรา ตามที่ปรารถนา เป็นการไปบังคับธรรมชาติให้เป็นไปตามใจที่เราต้องการ ซึ่งความจริงแล้ว เราจะไปบังคับบีบบังคับให้ทุกอย่างมันเป็นไปตามใจไม่ได้ เราไม่มีอำนาจอะไร แต่เรามาปรับเปลี่ยนใจให้มันปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความรู้สึกใหม่ได้โดยให้เข้าใจธรรมชาติของทุกคน ตามที่เป็นจริง

คนเรามีอุปนิสัยใจคอไม่เหมือนกัน เช่น จี๋บ่น อิจฉาริษยา ชอบทะเลาะเบาะแว้ง ไม่ยอมกัน บางครอบครัวอยู่ด้วยกันแรกๆ ก็รักกันเกรงใจกัน พออยู่ต่อมาก็ลายออก มีปากเสียงไม่ลงรอยกัน คำว่า ทำร้าย ต้องหย่าร้างเลิกกันก็มีมากมาย ทั้งนี้ เพราะความโง่ โกรธ หลง ไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิต และจิตใจนั่นเอง ทุกคนมีอุปนิสัยใจคอเป็นของเขาเช่นนั้นเอง ถ้าเรายอมรับความเป็นธรรมดาเช่นนี้ได้ ก็จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขสบายใจ

## ความโกรธ ริษยา ทำให้ใจเราร้อน

ความโกรธ อิจฉาริษยา ทำให้ชีวิตเราร้อน อยู่ไม่เป็นสุข มันจะเผาผลาญจิตใจตัวเองให้หมดไหม้ เป็นเถาถ่านร้อนแรง จะหาความสุขได้ยากยิ่งนัก เหมือนกับกำถ่านไฟแดงฉานไว้ในมือ จะทนไม่ได้ถูกกดทับ บีบคั้น ไม่ปลอดโปร่ง ทำให้จิตใจคับแคบ บั่นทอนสุขภาพทั้งกายใจ เหมือนไฟสุมขอนเผาไหม้ตัวเอง

เราไม่จำเป็นต้องไปโกรธ อิจฉาริษยา ใครโดยเข้าใจชีวิตว่าอุปนิสัยใจคอการศึกษาวิถีชีวิตสิ่งแวดล้อมคนเราไม่เหมือนกัน จงให้อภัย ขอโทษซึ่งกันและกันอยู่เสมอ อย่าเก็บความไม่พอใจ อาฆาตพยาบาทไว้ในอก รังแต่จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ จงให้อภัยแก่ทุกคนไม่ว่าจะผิดหรือถูกก็ตามโดยไม่มีเงื่อนไข จะช่วยให้ใจเราผ่อนคลายลง มีความสงบสุขเพิ่มขึ้น เพียงเท่านั้น เรื่องร้ายก็จะกลายเป็นเรื่องดี เราและทุกคนจะมีความสุขกันถ้วนทั่ว

จงคิดว่า ทุกชีวิตเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีความทุกข์ทรมานหัวทวมใจด้วยกันทุกคน จงเห็นอกเห็นใจกัน เพราะต่างคนต่างก็มีปัญหาความทุกข์ด้วยกัน แล้วเราจะมาหาเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกัดกันทำไม จะมาเบียดเบียนซ้ำเติมกันทำไม จงค่อยพูดค่อยจา ปรบความเข้าใจกันด้วยใจเย็นๆ ยอมถอยมาหนึ่งก้าว เพื่อพบเจอกันครึ่งทาง แล้วยอมรับฟัง

ความคิดเห็น เหตุผลซึ่งกันละกัน จงยอมรับฟังเหตุผลของคนอื่นด้วยความเต็มใจ เพื่อหาทางออกด้วยดีทุกฝ่าย แล้วจงร่วมมือกัน ร่วมชีวิตอยู่ด้วยความผาสุกสามัคคี มีธรรมะเป็นแนวทางดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยสันติสุข

### ธุรกิจล้ม มีหนี้สิน แก้ไขได้

ถ้าท่านไม่มีหนี้ จงอย่าสร้างหนี้ขึ้นมา ถ้าจำเป็นต้องเป็นหนี้ก็ให้เป็นน้อยที่สุดตามความจำเป็น ถ้าไม่มีเงินจ่ายหนี้ ก็พูดคุยตกลงผ่อนชำระ หรือถ้าไม่มีก็ต้องค้างไว้ก่อนจนกว่าจะมีชำระ ถ้าไม่มีเงินชำระหนี้ แต่เรามีทรัพย์สินอื่นๆ ก็ชำระแทนไป ข้อสำคัญเราไม่ต้องไปกลุ้มใจเป็นทุกข์กับหนี้สิน เพราะก่อนที่เราเกิดมาก็มีค่าเป็นศูนย์เมื่อเกิดมาก็มาแต่ตัวเปล่าไม่มีอะไรมาเลย การได้ทรัพย์สินเงินทองมันพึ่งมามีในภายหลัง หรือก่อนหน้าที่จะเป็นของเรา มันก็ผ่านการมีเจ้าของมาอย่างนับไม่ถ้วน เราก็พึ่งจะมาดูแลครอบครองชั่วประเดี๋ยวประด๋าวเท่านั้นจึงไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นของเราจริงๆ ซึ่งอีกไม่นานปัญหานี้ก็หมดไปเมื่อท่านหมดลมหายใจสมมุติเราตายวันนี้ หนี้สินก็

จบลง คนที่มารับพิศชอบก็ต้องทุกข์ทรมานแทนเรา เมื่อเราตาย  
หนี้สินหรือทรัพย์สินสมบัติมันก็ไม่ใช่ว่าของเราอีกต่อไป

ถึงแม้ท่านจะหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ท่านยังเหลือชีวิตอยู่ ยังมี  
สติปัญญา มีกำลังที่จะต่อสู้ดิ้นรนแสวงหาทรัพย์สินสมบัติอีกได้ ชีวิต  
และสติปัญญาจึงเป็นสมบัติอันล้ำค่า มีคุณค่ามากกว่าทรัพย์สินที่เสีย  
ไป ท่านยังมีโอกาสที่จะสร้างขึ้นมาใหม่ได้ เพียงแต่ไม่ท้อแท้ ไม่ถ้อ  
ถอยต้องอดทน ต้องสู้ฝึกจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง

ท่านต้องหลบไปอยู่วัด หรือสถานที่สงบเงียบตามธรรมชาติ เพื่อ  
ไปสงบสติอารมณ์ที่มันพลุ่งพล่านเดือดร้อน จงเข้าสู่ความสงบระงับ  
เป็นสมาธิ จิตใจท่านก็จะเกิดปัญญาขึ้น หาทางแก้ไขปัญหาชีวิตได้  
ท่านต้องรอสักระยะหนึ่ง เพื่อให้ปัญหานั้นเสื่อมสลายคลี่คลายตัวมัน  
เอง แล้วตั้งสติพิจารณาหาหนทางแก้ไขให้ดีที่สุด จงจำไว้ว่าคุณค่า  
แห่งชีวิต ไม่ได้วัดกันด้วยเงิน ทรัพย์สินสมบัติ แต่วัดกันด้วยการมีจิตใจที่  
ประเสริฐสูงส่งด้วยคุณธรรม ไม่มีความทุกข์ ด้วยการมีชีวิตที่สุขสงบ  
มีปัญญาแก้ไขปัญหามาได้ทุกๆ เรื่อง ชีวิตเราจึงจะสงบเย็นเป็นอิสระไม่  
ต้องไปกลุ้มใจ แต่ต้องฝึกจิต และมีธรรมเป็นที่พึ่งที่ดีที่สุด

## การฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ทางออกที่ถูกต้อง

เวลาที่เราผิดหวัง พลัดพราก สูญเสีย ธุรกิจล้ม มีหนี้สินหมดตัว แฟนมีคนอื่นใหม่ ผัวมีเมียใหม่ ลูกเกเรติดยา คนรักตายจาก เป็นต้น เหตุการณ์เหล่านี้ มันเกิดขึ้นได้ตามเหตุปัจจัยของตัวเอง เราจะไปบังคับให้มันเป็นไปตามใจเราไม่ได้ เพราะการได้มาครอบครองอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นของไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลา ตามเหตุปัจจัยปรุงแต่งของจิตใจคนและสิ่งนั่นเอง ถ้าเราได้เรียนรู้ระบบชีวิตว่ามันจะต้องเป็นอย่างนี้ทุกยุคทุกสมัย แล้วยอมรับสภาพธรรมชาติที่เป็นความจริง เป็นธรรมชาติของโลก ที่ทุกคนจะต้องพบเจออย่างนี้เอง

จึงเป็นหน้าที่เราต้องทำจิตใจให้หนักแน่น ถูกต้องที่สุด พร้อมกับปลดปล่อย สลัดปัญหาทิ้งไปให้หมด อยู่กับความว่าง ไม่ยึดติดอะไรทั้งสิ้น ความทุกข์ ความกลัดกลุ้มใจ จะไม่เกิดขึ้น เพราะเรารู้ตามความจริง และทำให้ยอมรับได้

ถ้าผัวมีเมียใหม่ แฟนมีคนอื่นใหม่ ก็ไม่ต้องไปตกอกตกใจอะไรให้คิดว่า ดีแล้วเราจะได้อยู่คนเดียว เบาสบายดี ไม่ต้องรับพิศชอบอีกหนึ่งชีวิตที่ต้องดูแลเอาใจใส่เอาอกเอาใจทำให้เหน็ดเหนื่อยใจ เหลือเกินอยู่ด้วยกันไม่เข้าใจกัน มีแต่เรื่องทะเลาะเบาะแว้ง คำว่ากัน

หึงหวงมีเรื่องรู้สาวจนทนไม่ได้ ต้องฆ่ากันตายก็มีมาก การอยู่สองคน มีเรื่องมากมาย นำมาซึ่งปัญหาชีวิต และความทุกข์ การอยู่คนเดียวจะมีความสุขสบายใจ ไม่ต้องไปทะเลาะกับใคร ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยไม่ต้องมาคอยหึงหวง ไม่มีความวิตกกังวลใดๆ ไม่มีใครมาทำให้เราทุกข์ใจ เราจะมีแต่ความสงบสุข ไม่ต้องไปแบกภาระรับผิดชอบใคร เรื่องราวปัญหาชีวิตก็จะจบลงไม่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น จงพอใจ มองให้เห็นเถิดว่า อยู่คนเดียวสุขสบายใจที่สุด จงอย่าหาใครมาเป็นบ่วง มีห่วงผูกคอเลย มันไม่คุ้มค่างับชีวิตที่เกิดขึ้นมา ควรหาความสุขใจตัวเอง อย่าไปหาความสุขกับบุคคลอื่น ปลอดภัยที่สุด

### เงินไม่ใช่คำตอบสุดท้าย

เงินสามารถซื้อสิ่งของต่างๆ ได้เพื่ออำนวยความสะดวกสบายเท่านั้น แม้เงินสามารถซื้อเครื่องใช้สนองความต้องการได้ แต่ไม่ได้หมายความว่า เรามีเงินแล้วจะมีความสุขเพิ่มขึ้น เพราะเงินซื้อได้แต่วัตถุสิ่งของ แต่ซื้อจิตใจที่มีความสุขแท้จริงไม่ได้ ความสุขทางใจจะซื้อด้วยเงินไม่ได้ ต้องฝึกจิตให้สงบสุขเอาเอง มันจะเป็นความสุขเย็นยิ่งกว่ามีเงินแล้วจึงเป็นสุข โดยไม่อยากจะสิ่งของภายนอก รู้จักพอใจ

ในสิ่งที่เราได้อยู่ อยู่ง่ายกินไม่ยาก มักน้อย สันโดษ เพียงเท่านั้นชีวิตก็เป็นสุข เพราะมีธรรมะเป็นที่พึงทางใจ ทำให้ความต้องการอยากได้หมดไปจากจิตใจ ความสุขที่มั่นคงยั่งยืนก็เกิดขึ้น

เงินเป็นเพียงคำตอบเบื้องต้น ที่จำเป็นต้องมีใช้เพื่อการดำรงชีวิต แต่ไม่ใช่สิ่งสูงสุดของชีวิต ที่เราต้องไปบูชาว่าเป็นพระเจ้า สามารถคลब्ฉนดาลได้ทุกอย่าง แล้วทำไมเศรษฐีร้อยล้าน รัฐมนตรีผู้มีการศึกษาสูงจึงฆ่าตัวตายกันมากมาย ยิ่งประเทศที่เจริญทางวัตถุมากๆ เช่น ญี่ปุ่น ยิ่งมีการฆ่าตัวตายมากที่สุด เพราะคนเราไปวิ่งแสวงหาทรัพย์สินสมบัติสิ่งของยิ่งกว่า การหาความสุขทางจิตใจ

เงินจึงไม่ใช่ความสุขสุดยอดของมนุษย์ คำตอบสุดท้ายของคนเรา คือความไม่เป็นทุกข์ เป็นสุขอย่างยิ่ง เพราะความทุกข์ทางใจ ถือว่าร้ายแรงที่สุด ผู้มีปัญญาย่อมรู้จักค้นคว้าหาสิ่งที่ทำให้เราไม่ไปเป็นทุกข์กับสิ่งใด การหาเงินเป็นเพียงการทำหน้าที่แสวงหาเพื่อเลี้ยงชีวิตให้อยู่รอดไปวันๆ เท่านั้น แต่สิ่งดีที่สุด ที่อยู่เหนือเงินทองเหนือกว่าทุกสิ่งในโลก ก็คือการมีธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ การฝึกจิตใจให้หมดความทุกข์ ต้องรู้จักพอ ไม่อยากได้อะไร และยอมรับทุกเรื่องทุกสภาพที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา เพียงเท่านั้น ชีวิตท่านก็จะไม่มีปัญหาความทุกข์จะหมดไป



## รู้โลก ไม่รู้ธรรม ตกนรก

การศึกษาเรียนรู้ทางโลก แม้จับค็อกเตอร์ปริญญาเอก ก็ไม่ได้ทำให้คนเรามีปัญญา รู้จักตัวเอง และดับทุกข์ทางใจได้ ผู้มีปัญญาที่แท้จริง จะต้องเรียนรู้บรรพธรรม ซึ่งเป็นธรรมอันยอดเยี่ยมสูงสุด ประเสริฐสุดเท่าที่โลกและจักรวาลนี้มีมา การไม่รู้จักไม่สนใจธรรมะ จะทำให้ผู้นั้นลุ่มหลงมัวเมาในความโลภ โกรธ หลง ลาภ ยศ สรรเสริญ จะต้องรอถึงวันที่สิ่งเหล่านี้หมดไปหายไป ถึงจะรู้สึก รู้จักตัวเองว่า มันนำมาซึ่งความทุกข์ ถ้าเราไปยึดติดผูกพัน จะทำให้ใจไม่เป็นอิสระเสรี วุ่นวาย เร่าร้อน ต้องรักษามันไว้ด้วยความห่วงใย แล้วในที่สุดก็ไม่ได้อะไร เพราะความสุขที่ได้มามันต้องเสื่อมสลายไป ไม่ยั่งยืนผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จะไปเอามาเป็นของเราแน่นอนไม่ได้ ถ้าไปยึดถือจริงจังใจจะตกนรกทันทีเมื่อเสื่อมสุข เพราะฉะนั้น สวรรค์หรือความสุข มันจึงไม่มีอยู่จริง มีเพียงชั่วคราวไม่ถาวร เราจึงไม่ควรไปยึดติดผูกพัน อยากได้มันมาเป็นของเรา ความทุกข์ใจก็จะเกิดขึ้นไม่ได้



## โลกคือฟองสบู่

แสงเดือนแสงตะวัน ที่มันเปลี่ยนแปลงกลับมืดกลับสว่าง ฟอง  
สบู่ที่มันเกิดฟองขึ้นแล้วอยู่ประเดี๋ยวประด๋าวก็หายไปหาไม่ ชีวิต  
สิ่งของในโลกนี้ มันเหมือนกับฟองสบู่ มีอยู่ชั่วคราว ไม่นานก็หมด  
ไปหายไป

ชีวิตคือตัวเรา ของเรา ความสุข ความทุกข์ สิ่งที่เราชอบและเกลียด มันก็ไม่ถาวร ไม่ได้อยู่เช่นนั้นตลอดไป เพราะฉะนั้นทั้งความอยากได้ อยากเป็น สมหวัง ดีใจ เสียใจ ผิดหวัง สูญเสีย จึงไม่มีอยู่ในจิตใจของนักปฏิบัติธรรมที่ฝึกจิตอยู่เสมอ เพราะมีปัญญารู้เท่าทันโลก และชีวิตตามที่เป็นจริงว่า ไม่มีอะไรเลยที่มั่นคงถาวร ต้องเสื่อมสลาย เปลี่ยนไปสิ้นไป จงอย่าไปสร้างความอยากขึ้นมา มิฉะนั้นท่านจะกลุ้มใจ ทุกข์ใจ ไปจนวันตาย

### ให้ยอมรับความเจ็บปวดด้วยความกล้าหาญ

เวลามีเรื่อง เหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิต เราต้องกล้ายอมรับสภาพความเป็นจริงนั้น และเผชิญหน้ากับมันอย่างเต็มใจโดยไม่หวั่นไหว ถึงแม้ระยะแรกยังทำใจไม่ได้ จะเจ็บปวดทรมาน ท้อแท้ ก็เป็นธรรมดาที่ใจเราต้องรอเวลาสักระยะหนึ่ง เพื่อทำใจปรับสภาพให้เป็นปกติ และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้

ถึงแม้ใจจะทุกข์ทรมานบ้าง ก็ไม่นานนัก เดียวก็จางหายไปความเจ็บปวด ผิดหวังจะหมดไปด้วย เพียงแต่เราต้องกล้าหาญเผชิญหน้า

กับสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้น จะทำให้จิตใจเราแข็งแกร่งกว่าเดิมทำให้ชีวิตมี  
วัคซีนคุ้มกันทนทานต่อปัญหาต่างๆ ยิ่งกว่าเดิม

จึงกล่าวได้ว่า “คนไม่กล้าตายหลายครั้ง คนกล้าตายครั้งเดียว”  
และ “เกิดมาคนเดียว ตายไปคนเดียว จึงไม่ห่วงกังวลกับสิ่งใด”

จงกล้ายอมรับกับความผิดหวัง เจ็บปวด สูญเสีย แล้วทำการ  
ปรับปรุงแก้ไขให้ดีที่สุด ถ้าจะทุกข์ก็ทรมานเพียงครั้งเดียว  
เท่านั้น แต่ถ้าเราหลีกเลี่ยงไม่ยอมเผชิญหน้ากับมัน เราก็จะเป็นทุกข์  
ซ้ำๆ ซากๆ อย่างไม่จบสิ้น

### วางปัญหา หาทางแก้ไข

เวลาเรามีความทุกข์ใจ มีปัญหาชีวิต มันเหมือนกับแบกภูเขาไว้  
หนักเหลือเกิน แล้วทำไมเราไม่หาทางวางมันลงซะก่อนเล่า แล้ว  
ออกมายืนมองดูมัน พิจารณาว่าเราจะแก้ไขปัญหานี้อย่างไร ดีกว่า  
แบกมันไว้ แล้วแก้ไขอะไรไม่ได้ หนักเมื่อยล้าเปล่าๆ แต่เรามาวาง  
ภูเขาลงแล้ว เหยียบย่ำเดินขึ้นไปบนภูเขาก็คงสบายกว่าเยอะ ทำให้มี  
โอกาสเดินไปถึงจุดหมายสูงสุด บนยอดภูเขาได้ คือเราต้องวางปัญหานั้น  
สักชั่วระยะเวลาหนึ่ง หันมาทำจิตใจให้สงบ (สมาธิ) แล้วจึง  
พิจารณาปัญหานั้นว่าเราจะแก้ไขทำกับมันอย่างไรให้ดี ถูกต้องที่สุด

คิดโดยไม่ต้องไปเคร่งเครียด ดูธรรมชาติไปคิดไป จะคิดออกก็ได้  
ปัญหาความทุกข์จะหมดไป

### มีปัญญา เพื่อดับทุกข์

๑) พระที่แท้จริง คือพระอริยเจ้าผู้หมดกิเลสได้จริง ไม่มีลาภยศ ชื่อเสียง ไม่ยึดติดอยู่ในความสุข ไม่มีอัตตา นี่คือพุทธศาสนาแท้ นั่นคือจิตที่ยังรู้เข้าถึงพุทธธรรม เราทุกคนจะต้องฝึกจิตใจให้มีปัญญา ให้เป็นเช่นนี้ แบบนี้

๒) สมาธิที่ถูกต้อง จิตจะเบาสบาย สงบระงับจากการปรุงแต่ง ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว ไม่สนใจในรูป รส กลิ่น เสียง ภาพนิมิตต่างๆ เป็นต้น ต้องละทิ้งให้หมด เห็นแล้วให้ผ่านไป ไม่เอา ทำเพื่อพักผ่อนจิตใจให้หายอ่อนเพลีย มีกำลัง พลังเกิดขึ้น

๓) การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง เป็นไปเพื่อความสงบและเฉลียวฉลาด เพราะมีเหตุผลรู้เท่าทันชีวิตตนเองอย่างถึงแก่นแท้ และรู้จักสิ่งแวดล้อมทุกสิ่งในโลกนี้ว่า มันเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนไร้แก่นสารสาระ จะไปเอามายึดถือให้เป็นของเราจริงๆ ไม่ได้

๔) เรื่องพิธีกรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีศาสนา ศาสนพิธีทั้งหลาย เป็นเรื่องสมมุติ เป็นการเล่นตลกกัน เพราะกำหนดขึ้นมา ทำให้คนไปยึดติดในรูปแบบวิธีการ ใจจึงไม่เกิดปัญญาตัวแท้จริงที่จะดับทุกข์

๕) จงบูชาสิ่งที่ควรบูชา บูชาบุคคลที่ควรบูชา อย่าไปบูชา ลาภยศ เงินทอง อำนาจ มันเป็นเรื่องที่เหลวไหลไร้สาระ แต่สิ่งที่ควรบูชามากที่สุด คือ ปัญญาที่ถูกต้องของตนเอง ปัญญาที่ไม่เป็นทุกข์

๖) ทุกท่านจงพิจารณาโลกว่า ทุกอย่างมีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง และดับสลายไปในที่สุด ไม่มีใครได้อะไรในโลกนี้จริงๆ ให้ยอมรับมัน แล้วจิตจะว่าง วางมันลงได้ จิตหมดทุกข์

๗) งานศพเป็นงานมหามงคล เป็นงานบุญกุศลยิ่งใหญ่ที่สุด เป็นประกาศนียบัตรและปริญญาของโลกนี้ ที่ทุกคนจะได้รับ ถือว่าจบหลักสูตรการเรียนรู้ ศึกษาชีวิตมันจะเรียนจบตรงนั้นเอง จบที่ความตาย แล้วจะรู้ว่าชีวิตนี้มันไม่ได้อะไรจริงๆ เกิดมามีค่าเท่ากับศูนย์ เมื่อตายก็กลับไปสู่ความเป็นศูนย์อีก มันจึงเป็นสูญญตา คือความว่างเปล่าเท่านั้นเอง

๘) ชีวิตที่เกิดมากับความตาย คือธรรมชาติอันเดียวกันเหมือนหัวไม้เท้ากับปลายไม้เท้า มันเป็นไม้เท้าอันเดียวกัน ตอนต้นคือการเกิด ตอนสุดท้ายคือความตาย การเกิดตายจึงเป็นกฎเกณฑ์ชีวิตที่ทุก

คนจะต้องได้รับอย่างแน่นอน จงรีบตาย ก่อนตายให้หมดความรู้สึก  
ว่าเป็นตัวเราของเราก่อนตาย

๕) ความสุขที่ยึดติดผูกพัน อยู่ในวัตถุสิ่งของทั้งหลายในโลก  
ไม่ว่าจะเป็นลาภ ยศ ความร่ำรวย การมีคนรัก หรือของรัก เป็นความ  
สุขจอมปลอม หลอกหลวง เป็นภาพมายากับดักให้เราไปหลงกินเหยื่อ  
ทำให้ตกเป็นทาสของวัตถุ ต้องดิ้นรนแสวงหาด้วยความเหน็ด  
เหนื่อย เมื่อยล้า กว่าจะได้ความสุขนั้นมา

๑๐) พุทธศาสนาสรุปให้สั้นที่สุด คือเราต้องมีสัมมาทิฐิ มี  
ความเห็นที่ถูกต้อง รู้เรื่องของความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์  
และวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นี่คือจุดสุดยอด คือแก่นพุทธธรรม  
เราต้องมีปัญญาศึกษาปฏิบัติตามนี้ให้ถูกต้อง ความทุกข์ใจจะหมดไป

๑๑) การมองเห็นสุขเป็นสุขนั้นแหละจะทำให้เกิดทุกข์ ความสุข  
มีบ่อเกิดมาจากความทุกข์ เพราะความสุขไม่อยู่นั่นคงถาวรยั่งยืนจะ  
กลับกลายเป็นทุกข์อยู่เสมอ ตัวเราเป็นต้นเหตุแห่งสุขและทุกข์ จง  
สร้างเหตุให้ดีให้ถูกต้อง ความทุกข์จะได้ไม่เกิดขึ้น

๑๒) ศาสนามีมากมายแต่เมื่อท่านเข้าถึงแก่นแท้ของศาสนาแล้ว  
จะพบว่า ศาสนามีหนึ่งเดียวเท่านั้น คือรู้จักการช่วยเหลือผู้อื่น ไม่  
เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น และรู้จักการฝึกจิตใจให้สงบสุขไม่มีทุกข์

๑๓) ความไม่ยึดถือ คือการหลุดพ้น จะเกิดขึ้นได้เมื่อเราเห็นว่าความสุข ความทุกข์ มิตร ศัตรู ของเขา ของเรา ตัวเขา ตัวเรา มีสภาพคุณค่าเท่าเทียมกัน เหมือนกันหมด ไม่มีการแบ่งแยก มองโลกและชีวิตด้วยสายตาของผู้สงบ มันจึงเป็นอีกชื่อหนึ่งของความไม่ยึดถือ

๑๔) จุดมุ่งหมายที่สำคัญของชีวิต คือการกิน อยู่ ใช้ การกระทำ คำพูด ความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องบริสุทธิ์ ไม่ทำให้อื่นและตัวเองเดือดร้อน ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุข สบายใจ ไร้ทุกข์

๑๕) ถ้าท่านใช้ชีวิตอยู่ด้วยความมักน้อย สันโดษ ไม่ทะเยอทะยานอยาก รู้จักความพอดี เมื่อนั้นเสรีภาพ อิสรภาพอันสูงสุดก็จะเกิดขึ้นในจิตใจของท่าน จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุขสงบ ปลอดภัย ไร้ความกังวล วิธีแห่งปัญญาจะเกิดขึ้นทันที

๑๖) ข้ามมันงอกขึ้นมาได้เพราะมีเชื้อพาให้เกิดขึ้นจันใด จิตใจร่างกายที่พาให้เกิดตายวนเวียนไม่หยุด ก็เพราะมีเชื้อของความโลภ โกรธ หลง อยู่ภายในจิตใจ ท่านต้องทำลายขจัดเชื้อแห่งการเกิด-ตายออกไปจากจิต ให้หมดสิ้นไป เมื่อนั้นจะสิ้นสุดการเวียนว่ายตาย-เกิด ไม่ต้องเกิดมาประสบกับความทุกข์ทรมานในโลกนี้อีก จึงเป็นการสิ้นภพจบชาติ



## ฝึกจิตให้เกิดสมาธิ ฝึกคิดให้ถูกต้อง

ถ้ามีเวลาว่าง ให้กำหนดจิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวกัน สักระยะหนึ่ง เพื่อพักผ่อนจิตให้เบาสบาย มีพลังมากขึ้น ถึงแม้จะออกจากสมาธิแล้ว ท่านจงตามรักษาจิตให้สะอาด ผ่องใส สงบ ระวัง ไม่ถือมั่น ไม่แบกเอาสิ่งต่างๆ มาไว้ในใจให้นักثرมานเปล่าๆ ซึ่งวิธีนี้ สมาธิก็จะเกิดอยู่ในจิตตลอดเวลา

จงพยายามรักษาจิตให้บริสุทธิ์ สงบเยือกเย็นอยู่เสมอ อย่าคิดอะไรให้ตัวเองเป็นทุกข์ อย่าอยากได้ อยากเป็นอะไรจนเกินพอดีอย่าถือตัว อย่ามีทิฐิมานะ จงน้อมจิตให้มองเห็นสถานะที่สงบเย็นผ่องใสอยู่เสมอ แล้วจิตใจของท่านจะไม่มีเรื่องรบกวนให้เดือดร้อนเลย

ถ้าท่านหันไปอยากได้ อยากดีกับสิ่งของทางโลก ใจของท่านจะสับสน วุ่นวาย เป็นทุกข์อย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านมองเห็นความสงบของจิต จินสามารถควบคุมจิต ไม่ให้เกิดความทะเยอทะยานอยากที่ไม่รู้จักพอได้แล้ว จิตของท่านก็จะสงบเย็น เบาสบายอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะเป็นคนร่ำรวย หรือยากจน ไม่ว่าท่านจะอยู่ที่ไหน หรืออยู่ในฐานะอะไรก็ตาม จิตของท่านก็จะไม่มีความทุกข์ใจเลย เพราะการคิดพิจารณาแบบนี้

## ไม่มีเจ้าของ

ถ้าท่านได้ครอบครอง เป็นเจ้าของสิ่งใด ระวังตัวให้ดี ลักวันหนึ่งท่านจะเป็นทุกข์เจ็บปวดทรมานกับสิ่งนั้นอย่างแน่นอน ไม่ว่าท่านจะเป็นเจ้าของบ้าน รถ ผัวเมีย ลูกหลาน ทรัพย์สินสมบัติ ลาภ ยศ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน เป็นต้น ถ้าวันใดสิ่งเหล่านี้ พลัดพรากสูญหายไปจากท่าน ความเจ็บปวดทุกข์ทรมานจะเกิดขึ้นทันที

ส่วนใครที่ไม่เป็นเจ้าของอะไรเลย ก็จะเบาสบายใจ เพราะไม่มีอะไรที่จะต้องเสียใจไม่มีอะไรที่จะต้องพลัดพรากสูญเสีย จิตจึงเป็นอิสระ ไม่มีเรื่องใดๆ ทำให้เป็นทุกข์ แต่ถ้าเราจำเป็นจะต้องเป็นเจ้าของสิ่งใด เพื่อการกิน อยู่หรือใช้ ก็จงมีสติพิจารณาให้รู้เท่าทันว่าเรามาใช้ มาอาศัยอยู่กับมันเพียงชั่วคราวเท่านั้น จะไปยึดถือเอามาเป็นเจ้าของอย่างจริงจัง ถาวร ตลอดไปไม่ได้

จงฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันทุกขณะ ไม่ต้องไปห่วงอนาคต อย่าไปคิดถึงอดีต ไม่หวังอะไรกับวันพรุ่งนี้ เพราะพรุ่งนี้มันจะดูแลตัวมันเองได้ตามเหตุปัจจัย อย่าวิตกกังวลกับอนาคต แม้แต่บัดนี้ยังไม่อดตาย เรามีทุกอย่างดีกว่ามดเป็นพันเท่า จะอดตายได้อย่างไร

การทำให้ตัวเรามีความสุข สิ่งที่สำคัญคือ ต้องไม่หวังอะไรจากคนอื่น และไม่พยายามควบคุม บังคับอยากได้อะไรต้องทำใจให้เป็น

กลางๆ ไม่ติดในความสุข และความทุกข์ ไม่ยึดติดกับการได้ ดี มี เป็น  
ใช้ชีวิตอยู่ไปตามเหตุปัจจัย อย่าดิ้นรนแสวงหาจนตัวเองเป็นทุกข์  
รู้จักพอ ได้แค่ไหนก็พอใจแค่นั้น

### ให้ยอมรับแต่ต้องแก้ไข

คนเราทุกข์ใจ เพราะไปยอมรับในสิ่งที่ต้องแก้ไข และไปแก้ไข  
ในสิ่งที่ต้องยอมรับ ทุกคนต้องมีสิ่งที่บกพร่อง ไม่ในประการใดก็  
ประการหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นข้อบกพร่องของความคิด การกระทำ คำพูด  
สิ่งเหล่านี้สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ อย่าพยายามให้ผู้อื่น หรือสังคม  
ยอมรับเราเท่าเดียว แต่เราต้องมีความคิด คำพูด การกระทำ ที่บริสุทธิ์  
ยุติธรรม ถูกต้อง อย่าไปคิดว่าใครจะยอมรับหรือไม่ ให้ยอมรับตัวเอง  
ว่าเราทำดีที่สุดแล้ว จงเข้าใจและพอใจตัวเอง

คนเราต้องแก้ไขปัญหาให้ถูกจุด ปัญหาใดแก้ไขด้วยการยอมรับ  
ก็ควรฝึกจิตใจให้ยอมรับ สิ่งนั้นให้ได้ เช่น เรื่องการพลัดพรากสูญเสีย  
กับบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รักผูกพัน หรือปัญหาถูกนิทาว่าร้าย  
อิจฉาริษยา หรือมีหนี้สิน กิจการล้มจนหมดตัว หรือสามี แฟนทิ้งไปมี  
ใหม่ จงยอมรับสภาพความจริงว่า มันเป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิต  
ที่จะต้องพบเจอกับเรื่องดีบ้าง ร้ายบ้าง ผิดหวังบ้าง สูญเสียบ้าง อย่า

ตกใจ ให้ทำใจยอมรับกับมัน แล้วลืมมันไป ให้คิดเสียว่าเรายังมีเส้นทางเดิน มีทางออกอีกมากมายที่จะไปสู่ความสุข จงสงบใจเข้าสู่สมาธิ แล้วพิจารณาปลดปล่อยอารมณ์การยึดติด ทำจิตให้ว่าง เบาสบายที่สุด อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน

จงสลัดโยนทิ้งความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ออกไปจากจิต แล้วจงคิดตรงข้ามแบบใหม่ที่ทำให้ไม่เป็นทุกข์ ความคิดคือความทุกข์ ถ้าคิดให้ถูกต้องให้เป็น ความทุกข์จะไม่มี

### ฝึกอยู่คนเดียว อยู่กับความสงบ

ความสับสน วุ่นวาย ในสังคมคนรอบข้าง ทำให้เกิดเรื่องราวมากมาย การได้อยู่คนเดียวในที่สงบ จะทำให้จิตใจผ่อนคลาย สบายอารมณ์ขึ้น แล้วจงคิดทบทวนว่าควรจะทำกับมันอย่างไรให้ดีที่สุด โดยที่ใจเราไม่ต้องไปแบกมันไว้ให้หนักเปล่าๆ

เมื่อเรามีปัญหาชีวิต เจอเหตุการณ์ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ขอให้ท่านจงวางปัญหานั้นลงบนโต๊ะ หรือเก็บใส่ลิ้นชักเอาไว้ก่อน แล้วจงไปอยู่กับต้นไม้ ภูเขา สายน้ำ หรือท้องฟ้า จงมองดูธรรมชาติ แล้วน้อมนำจิตเรา ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งแวดล้อมนั้น เมื่อดูท้องฟ้าก็จงทำใจให้ว่างเปล่าเหมือนเช่นท้องฟ้า เมื่อดูต้นไม้ ก็จงทำใจให้เหมือนเช่นต้นไม้ ให้ใจร่มรื่น เยือกเย็น เป็นที่พักร้อนได้ เมื่อมอง

คุณเขา จงทำให้ใจให้หนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหว เหมือนคุณเขา เมื่อ  
มองดูสายน้ำ จงพิจารณาว่าสายน้ำเปรียบเหมือนกับปัญหาต่างๆ ที่มัน  
ไหลอยู่เรื่อย ถ้าเราไม่กระโดดลงไปในกระแสน้ำ เราก็ไม่ต้องโดน  
น้ำซัดพาไปให้ได้รับความทุกข์ เจ็บปวด แต่เราพิจารณาดูกระแสน้ำ  
หรือปัญหายู่นบนฝั่ง ไม่กระโจนลงไปเราก็ปลอดภัย ไม่เสี่ยงอันตราย

จงมีปัญญา มองดูเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยใจที่สงบ คิดพิจารณา  
ปัญหาต่างๆ ให้ดีที่สุด จะทำให้ใจไม่เครียด ไม่กลุ้มใจ แล้วเราจะมี  
ทางออกแก้ไขปัญหาได้อย่างสบายใจไร้กังวล



## เข้าใจธรรมชาติ เข้าใจชีวิต

เราควรหาเวลาว่างๆ ไปอยู่กับธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น ไปนั่งดูสายน้ำที่กำลังไหล ระลอกคลื่นที่กระทบกันเข้ากับแสงแดดส่งประกายระยิบระยับ หรือมองดูฝูงนกที่กำลังโฉบบินออกจากสุ่มทุมพุ่มไม้ พวกมันส่งเสียงร้อง จมมองดูชื่นชมธรรมชาติ ให้ใจไหลเข้าสู่ความบริสุทธิ์ เป็นหนึ่งเดียวกัน และอยู่กับปัจจุบันขณะนั้น นับว่าเป็นช่วงเวลาอันประเสริฐสุขสงบยิ่ง

ธรรมชาติเป็นสิ่งที่เราควรเรียนรู้ ควรเข้าใจกฎเกณฑ์ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะชีวิตเรากับธรรมชาติที่แวดล้อมล้วนแต่มีคุณค่าที่เท่าเทียมกัน จึงควรสนใจศึกษาให้ถ่องแท้ โดยไม่ต้องไปสนใจกับพวกลาภ ยศ ชื่อเสียงฯ ซึ่งเปรียบประดุจความฝัน มันไม่ใช่เรื่องจริงจังอะไรที่เราจะไปหมายมั่นยึดถือเป็นเจ้าของ

การฝึกจิตปฏิบัติธรรมนอกจากเรามีสติแล้วจะต้องมีสัมปชัญญะด้วย คือการมีความรู้สึกรู้ตัวทั่วถึง ว่าในขณะนั้นๆ กำลังทำ พูดหรือคิดอะไร เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ แล้วพิจารณาว่า จะเอาไว้หรือสลัดออกไปจากจิต

การดำเนินชีวิต ต้องประพฤติธรรมไปด้วย เพื่อเวลาที่เราฟังอะไร จะได้ยิน ดูอะไรจะได้เห็น ไม่ปล่อยจิตใจให้ล่องลอยไปโดย



ขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อเราปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ย่อมแลเห็นความงดงาม ความอัศจรรย์ใจซึ่งประจักษ์อยู่ต่อหน้าเรา เหมือนยืนอยู่บนภูเขา ย่อมมองเห็นได้กว้างไกลและชัดเจน

ไม่ว่าจะเป็นน้ำค้างที่จับเกาะอยู่ตามใบไม้ใบหญ้า ดวงอาทิตย์ที่กำลังขึ้น หรือลับจากขอบฟ้า ระลอกน้ำที่ถูกระแสนลมพัดพริ้วไหว เราจะเห็นความแตกต่างระหว่างจิตที่นำความสับสน เป็นทุกข์มาให้ และจิตที่นำความสุขไว้ทุกข์มาให้ แล้วเราจะได้เลือกทางดำเนินชีวิต ได้ถูกว่าจะเอาอย่างไร จะไปทางไหนดีต้องดู รู้ เห็น มันด้วยปัญญา

จงอยู่กับธรรมชาติบ่อยๆ แล้วท่านจะเกิดปัญญา รู้จักเข้าใจชีวิตมากขึ้น จนมีแนวทางดับทุกข์ทางใจได้ เมื่อมีปัญหาชีวิต จงโน้มจิตเข้าสู่ความสงบแล้วพิจารณาปัญหาคด้วยปัญญาแก้ไขให้ดี ถูกต้องที่สุด โดยที่ ไม่หนี ไม่สู้ ไม่อยู่ ไม่ไป ไม่ปรุงแต่ง ทำจิตให้ว่างเปล่า ปล่อยวางทุกสิ่ง สิ่งสูงสุดและความสำเร็จจะเกิดขึ้นภายในใจของท่าน



## ทุกสิ่งเป็นมายาหลง ไม่ควรยึดถือ

ตามธรรมดาจิตใจของคนเรา ชอบเอาเรื่องเก่าที่ผ่านไปแล้วมาคิด และชอบฟุ้งซ่านคิดเรื่องข้างหน้าที่ยังมาไม่ถึง ธรรมชาติจิตชอบคิดอยู่แบบนี้ แต่ผู้มีปัญญาจะไม่เข้าไปคิดปรุงแต่ง ไม่ไปยึดถือเอาจริงเอาจังกับความคิดนั้น จะรู้เท่าทันว่าธรรมชาติของจิตมันต้องคิด เราก็ฝึกจิตให้คิดอยู่ในปัจจุบัน มันจะได้ไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวายให้ความคิดอยู่กับการกระทำ คำพูด ในขณะที่ปัจจุบันนั้น จะได้สติ สมาธิ ตามธรรมชาติที่จิตมันอยู่กับสิ่งนั้น

ระวังรักษากิจ ไม่ให้ไปสร้างความอยากขึ้นมา ว่าอยากจะได้ ดี มี เป็น แม้ชีวิตเราจะเกิดเรื่องเลวร้าย เช่น มีคนนินทาว่าร้าย เกิดความสูญเสียพลัดพรากจากกัน หรือเกิดเรื่องที่เราไม่ต้องการ ไม่ปรารถนา เราต้องทำใจยอมรับสภาพว่า มันเป็นธรรมดาของชีวิต ที่ใครๆ ต้องเจอแบบนี้กันทุกคน มันเป็นเรื่องที่เราจะต้องฝึกจิตใจให้ปกติอยู่เสมอ มีสติเฝ้ามองดูเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยใจที่สงบ แล้วพิจารณาถึงกฎไตรลักษณ์ ซึ่งทุกชีวิตจะต้องพบเจอกับมัน ไม่อยากได้ก็ต้องได้ ไม่อยากเจอก็ต้องเจอ นั่นคือ ทุกคนต้องพบเจอกับสิ่งไม่แน่นอน ต้องเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรยั่งยืนมั่นคง ถ้าไปยึดถือเอามาเป็นของเรา ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที แล้วในที่สุด ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาใน



ชีวิตเรา มันก็เสื่อมสลายไปหมด ไม่เหลืออะไรเลย แม้แต่ชีวิตร่างกาย เรา ก็ต้องถูกเอาไปเผาหรือถูกฝังด้วย จึงเรียกว่าไม่มีตัวตนที่แท้จริง มีได้เพียงสมมุติชั่วคราวเท่านั้น

### รู้เหตุแห่งทุกข์ จึงรู้วิธีดับทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนว่า ความรู้ใดเป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้ในความทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า สัมพัญญิ ซึ่งพวกเราจะต้องมีความเห็นให้ถูกต้อง ตาม ๔ ข้อนี้ แล้ว ต้องหาทางแก้ไขปัญหาชีวิตและความทุกข์ใจตามแนวทางนี้ ไม่ใช่มัววิ่งหาตัวบุคคล หรือสิ่งภายนอกอื่นๆ ไปอธิษฐาน อ้อนวอนขอให้ได้ตามใจเรา ตามความอยากได้ เมื่อไม่รู้สาเหตุของการเกิดทุกข์ จึงไปหลงเชื่อสิ่งอื่น หรือตัวบุคคลที่สอนผิดๆ ให้เราลุ่มหลงมัวเมาจนจน ทำให้ต้องเสียเวลาถูกหลอกให้เสียเงิน ปัญหาความทุกข์ก็แก้ไขไม่ได้ จึงเียงต้องตกเป็นเหยื่อให้เขาหลอก เพราะไม่รู้จักชีวิตตัวเองตามที่เป็นจริง

แม้มีความรู้ทางโลกมากมาย หรือเป็นใหญ่เป็นโต ก็ยังไม่รู้จักแนวทางพุทธธรรมดับทุกข์ที่ถูกต้อง การศึกษา ปฏิบัติธรรม ฝึกจิตใจ ทำเพื่อให้เราได้รู้จักชีวิตตัวเรานั้นเอง เป็นการเรียนรู้ว่า แท้ที่จริงแล้ว

ทั้งชีวิตมันไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสาระมันคงยั่งยืนเลย ก่อนที่เราจะเกิดมาก็ไม่มีอะไร พอเกิดมาก็มาแต่ตัวเปล่าเปลือย ที่เรารู้สึกว่ามีอะไรมากมายในชีวิต ก็มาหาเอาใหม่ ฟังว่ามีที่หลังนี่เอง (แต่เดิมมาก็ไม่มี)

เราต้องวิ่งวนด้นรนแสวงหากันทั้งชีวิต ด้วยความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า หาสิ่งของภายนอก แล้วเป็นทุกข์วนวายไม่สิ้นสุด ความทุกข์มีมากกว่าความสุข แต่ถ้าท่านหาของภายในให้มาก คือ หาความสุขสงบทางใจ แล้วลดละความอยากได้ออกไปให้มากที่สุด รู้จักหยุด รู้จักพอ เมื่อนั้นจิตใจของท่านก็จะเกิดความสุขที่แท้จริง จิตจะเป็นอิสระ ไม่มีเรื่องราวต่างๆ มาทิ่มแทงใจ

### การเดินจงกรม

เดินเพื่อให้มีสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับก้าวเดินนั้นอันเป็นปัจจุบัน ขณะที่สวดโสมงาม ไม่มีอดีต ไม่คิดถึงอนาคต คิดอยู่กับการเดินเท่านั้น จิตเราจะตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว จึงนับว่าเราได้ทั้งสติและสมาธิไปพร้อมกัน อันจะเป็นทางนำมาซึ่งความสงบและสันติสุข

ถ้าท่านมีปัญหาอะไรที่ยังแก้ไขไม่ได้ ให้เดินจงกรมสักระยะหนึ่งสัก ๑๐ หรือ ๒๐ นาทีก็ได้ พอจิตรวมตัวสงบดีแล้ว ก็จะเกิดการ

ผ่อนคลาย เบาสบายขึ้น ให้นำปัญหาเรื่องนั้นออกมาคิดพิจารณาดูการ  
เดินไปคิดไปจะขบคิดได้ดีมาก จะคิดออกได้อย่างง่ายดาย

ถ้าท่านมีเวลาขอให้เดินจงกรมให้มากๆ ออกก้าวเดินด้วยอาการ  
ผ่อนคลายและสงบสุข พร้อมกับยิ้มน้อยๆ ด้วยอาการปีติเบิกบานใจ  
ควรเดินเหมือนกับว่าเรามีเวลาว่างอย่างยิ่ง แบบไม่มีอะไรต้องทำ เลย  
ปล่อยจิตใจให้อิสระเสรี ว่างเปล่า

ในขณะที่ก้าวเดิน จงสลัดทิ้งความกังวล ความเศร้า ออกไปจาก  
จิตใจ เพื่อให้จิตของเราอยู่อย่างสันติสุข สงบและว่างเปล่าที่สุด ควร  
ก้าวเดินแต่ละก้าวด้วยอาการเบาสบายที่สุด เหมือนกับเราเดินอยู่คน  
เดียวในโลกนี้ไม่ต้องคิดถึงใคร

การเดินจงกรม ให้ทำใจเหมือนการเดินเล่นแบบสบายๆ ไม่ต้อง  
เกร็งหรือเคร่งเครียด ไม่มีการกำหนดเป้าหมายเวลาแน่นอนที่จะไป  
ถึง จงระลึกอยู่เสมอว่า แต่ละก้าวเดินคือวิถีชีวิตอันนำไปสู่สุขสงบ  
สันติภาพ จงเดินช้าๆ สบายๆ ไม่ต้องรีบร้อนเร่งรีบ เพราะเวลานี้ชีวิต  
เราไม่ต้องไปผูกมัดกับอะไร ปล่อยจิตให้เบาสบาย อิสระที่สุด เดิน  
โดยที่ไม่ต้องไปอยากปรารถนาเอาอะไร หรือเข้าถึงอะไรทั้งนั้น จง  
เดินจงกรมเพื่อจงกรมเท่านั้น ไม่เอาอะไร สลัดทิ้งให้หมด

## การปฏิบัติธรรมทุกเวลา

คือ การทำงาน หน้าที่ และการใช้ชีวิตให้บริสุทธิ์ ยุติธรรม ถูกต้องที่สุด ต้องมีทั้งสติ สมาธิ ปัญญา ควบคู่กันไปทุกเวลาที่เราหายใจ คือในขณะที่เรากำลังคิด พูดคุยหรือทำงานทุกสิ่ง ให้มีสติ ระลึกรู้อยู่กับการกระทำนั้นๆ เรียกว่ามีสติ โดยมีจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว เรียกว่ามีสมาธิ ขณะนั้นให้รู้เห็นอารมณ์ความคิดตัวเองว่า มันคิดอะไร ต้องรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งนั้น เรียกว่ามีปัญญา เราต้องฝึกจิตรวบรัดรวบยอดแบบนี้มันถึงจะรวดเร็ว ละอารมณ์ต่างๆ ได้ทันที

ต้องรักษาจิต เปิดใจให้กว้าง ยอมรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตว่ามันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่มีใครมีอำนาจที่จะไปบังคับกำหนดมันได้ เพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยงแท้แน่นอนอะไร ทั้งเรื่องที่เราปรารถนาและไม่ต้องการ แท้จริงแล้วมันเป็นสิ่งที่อยู่คู่โลกนี้มานานแล้ว ทุกคนจะต้องประสบพบเจอกับมัน ไม่ใช่เกิดมาจากอำนาจของเทวดา ฟ้าดินหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหนเลย มันเป็นของธรรมดาที่เราจะต้องยอมรับสภาพความเป็นจริงว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นเอง แล้วจิตใจเราจะ不要去ยึดถือเอาจริงเอาจังกับเรื่องราวปัญหาต่างๆ โดยการทำหน้าที่การงานให้ดีที่สุด แล้วก็วางมันไม่เอาใจไปผูกพัน

หมามัน ความทุกข์ใจจะไม่มี

ให้ท่านมีสติระลึกอยู่กับปัจจุบันทุกขณะถ้ารู้สึกเป็นทุกข์  
หงุดหงิด ฟุ้งซ่านเมื่อไรให้ท่านสลัดอารมณ์ดีหรือร้าย ได้เสีย ออกไป  
จากใจทันที ถ้าท่านสลัดทิ้งให้หลุดไปจากใจได้เมื่อใด ท่านก็จะรู้แจ้ง  
ธรรมะเมื่อนั้น ท่านจะหมดทุกข์ทันที และจะได้รับสิ่งดีที่สุดในนาที่  
ที่อารมณ์ความทุกข์สลัดออกไปจากใจได้ จึงจำเป็นที่ท่านต้องฝึกจิต  
ของท่านให้เป็นเช่นนี้ ต้องตั้งใจฝึกนะ

อยู่กับความรู้สึกทั่ว ความทุกข์จะไม่เกิด

เราจะต้องเจริญสติทุกอิริยาบถ ทุกเวลานาที สติ คือความรู้สึกทั่ว  
ทั่วถึง ต้องมีในทุกขณะที่กำลังทำ พุค คิด ความหลง (โมหะ) ก็จะ  
หายไป การหลงความคิดหรือหลงอารมณ์ซึ่งทำให้เกิดทุกข์ ก็เกิดขึ้น  
ไม่ได้

การเห็นตัวเอง คือเห็นความรู้สึกทั่วเคลื่อนไหว จะมีสติอยู่กับ  
ปัจจุบันทุกขณะรู้สึกอยู่กับตัวเราเอง ความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์จะไม่  
เกิดขึ้น จึงเรียกว่า เห็นธรรมะ เมื่อท่านทำกิจการงาน พุคหรือคิดอะไร  
ก็ให้มีความรู้สึกทั่วเสมอ ให้รู้อยู่กับความคิดในเรื่องนั้นเพียงอย่าง  
เดียว จิตใจจะไม่ไปคิดเรื่องอื่น

แต่ถ้าท่านไม่มีสติ ไม่มีความรู้สึกรู้ตัว ความหลง (โมหะ) ก็จะเข้ามาแทนที่ มันจะหลงไปตามอารมณ์หลากหลาย เพราะฉะนั้น ท่านจงฝึกจิตให้มีความรู้สึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ วุ่นวาย วิตกกังวลจะไม่เกิดขึ้นเลย เพราะเราได้เห็นความคิดที่มันเกิดขึ้น แต่เราไม่เข้าไปอยู่ในความคิดนั้น ดูเห็นมันแล้ว ให้ปล่อยวางมัน มาอยู่กับความรู้สึกรู้ตัว ความคิดที่จะทำให้เป็นทุกข์ก็ดับไป

ถ้าเราเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของความคิด เราจะไม่เห็นความคิดเลย มันจะปรุงแต่งไปมากมายหลายเรื่องราว จนสับสนวุ่นวายไปหมด ทางออกดีที่สุด ควรเฝ้ามองดูความคิดเฉยๆ อย่าเข้าไปเล่นกับมันเดี๋ยวความคิดนั้นก็จางหายไปเอง ไม่ต้องไปจ้อง หรือเพ่งมันด้วยความเครียด เพียงแต่เฝ้าดูความคิดแบบสบายๆ เหมือนนั่งดูกระแสน้ำที่ไหลริน เย็นฉ่ำ แต่เราไม่กระโจนลงไปในน้ำนั้น เราก็ไม่เปียก ไม่เดือดร้อน

เมื่อความคิดไร้สาระที่เราไม่ต้องการเกิดขึ้นมา จงปล่อยให้มันออกไปจากจิต ถ้าเราไม่ไปสนใจปรุงแต่งมัน ก็จะดับไปได้เอง แล้วจงหันมาอยู่กับความรู้สึกรู้ตัว เราจะเห็นความคิดที่ดี หรือไร้สาระอยู่ทุกขณะ โดยสามารถเลือกคัดสรรได้ว่า เราจะเอามาคิดต่อไปหรือไม่ ถ้าไม่เอา ก็สลัดทิ้ง ละมันออกไปจากจิต

## ลืมอดีต อยู่กับปัจจุบัน ไร้อนาคต

ผู้มีปัญญา ไม่ควรคิดถึงสิ่งที่ผ่านล่วงไปแล้วด้วยความอาลัยอาวรณ์ เพราะสิ่งนั้นเรื่องนั้นมันจบสิ้นไปแล้ว หากจะมากิดรีนฟื้นปรุ้งแต่งขึ้นมา จะทำให้เป็นโรคประสาท เครียดแบบไร้สาระเปล่าๆ กลายเป็นคนโง่ที่จมอยู่กับเรื่องราวเก่าๆ อย่างไม่มีประโยชน์และไม่ควรวิตกกังวลต่อสิ่งที่ยังมาไม่ถึงจนเกินเหตุ เพราะทุกสิ่งในโลกนี้ ล้วนไม่แน่นอน เรื่องราวต่างๆ มันเปลี่ยนแปลงได้เสมอ หากเราคิดล่วงหน้าไปก่อน จะทำให้เครียด และกลุ้มใจโดยไม่จำเป็น เอาไว้เกิดเรื่องแล้วค่อยคิดหาทางแก้ไขจะดีกว่า

แต่ต้องมีสติปัญญารู้เหตุการณ์เบื้องต้น และปัจจุบันอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ประคับประคองจิตใจให้บริสุทธิ์และถูกต้องเรื่อยไป จิตก็จะไม่ไปวุ่นวาย สับสนวิตกกังวลกับเรื่องราวปัญหานั้น เวลาปัจจุบันทุกขณะจึงดีมีประโยชน์ที่สุด ที่เราจะต้องตามรักษาจิต ให้อยู่กับสติ มีสมาธิรู้เท่าทันอารมณ์ มีปัญญาคอยควบคุมใจตัวเองให้เป็นปกติกลางๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวาย ไม่กังวล ไม่เครียด ไม่กลุ้มใจ





### ไม่ติดสมมุติ วิมุตติก็เกิดขึ้น

การใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ มันอยู่ด้วยสมมุติ สิ่งที่เราแวดล้อมรอบตัวเรานี้ เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่จีรังยั่งยืน คนที่มีปัญญาต้องรู้จักรับอย่างถ่องแท้เห็นชัดเจน จิตของเขาจึงจะหลุดพ้นไปจากความยึดติดผูกพันอยู่ในโลก วิมุตติ คือความหลุดพ้นของจิตก็จะเกิดขึ้นทันที หากเราลดทิฐิมานะ มองดูตัวเองให้ออกมารู้จักโลกและชีวิตว่าเป็นทางนำมาซึ่งปัญหาและความทุกข์ ทุกอย่างเป็นของไม่คงที่



ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ความจริงแล้วทุกสรรพสิ่ง ทั้งรูปธาตุ (คือสิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตา สัมผัสได้ด้วยมือ และวัตถุทั้งหลายรวมถึงร่างกายเราด้วย) และนามธาตุ (คือจิตวิญญาณ เป็นธรรมชาติของความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดปรุงแต่งได้) แท้ที่จริงมันเป็นของว่างเปล่าอยู่ แต่มันพึ่งมาปรุงแต่งขึ้นภายหลัง แล้วก็สิ้นสุดลงในเวลาไม่นานนัก จึงไม่มีอะไรเลย ที่จะอยู่เช่นนั้น ยั่งยืนถาวรตลอดไป

ตัวเราร่างกายนี้ที่จริงมันไม่มีอะไรอยู่จริงๆ มีแค่แสบเดียว เดี่ยวเดียวเท่านั้นเอง แล้วมันก็สูญหายไปไม่เหลืออะไร เราจึงถูกมายา ปรุงแต่งหลอกลวง ว่ามันเป็นตัวตน ตัวเรา ตัวเขา ขอให้ท่านจงมี ปัญญาอย่าลุ่มหลงมัวเมา อย่าไปเชื่อมั่น ถ้าท่านไม่หลงไปเชื่อ ความคิดปรุงแต่งความทุกข์ใจก็จะไม่เกิดขึ้น

**ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ใจจึงไม่ทุกข์**

ทุกสิ่งในโลกนี้ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง จงพยายามอย่ายึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นของเรา หรือว่าต้องเอาให้ได้ จงพยายามทำจิตให้เหมือนน้ำบนใบบัว แต่ไม่ยึดติด

กับใบบัว คือสามารถอิงอาศัยอยู่กับโลกนี้ได้เต็มที่ แต่ไม่ไปยึดถือมันว่าจะเอาอะไรทุกอย่างมาเป็นของเรา ไม่ต้องอยากเป็นเจ้าของมัน เมื่อใจไม่หวงแหน ยึดติดผูกพันกับมัน ความทุกข์หรือความสูญเสียก็จะไม่เกิดขึ้น

ทุกปัญหาที่เกิดขึ้น ล้วนเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยเสมอเพราะเหตุนี้จึงทำให้เกิดผลเช่นนี้ เราจึงมีทางเลือกที่จะป้องกัน หรือแก้ไขปัญหานั้น โดยคิดให้สบายใจ พินิจพิเคราะห์ให้อ่องแท้ถึงเหตุที่ทำให้เกิดผล มากกว่าจะมามัวพุดถึงความผิดพลาด ขอให้มีความกำลังใจเสมอว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกให้กับเราเสมอ (ไม่ใช่ทุกทางออกมีปัญหา) แล้วจึงมองหาหนทางแก้ไขที่หลากหลาย แล้วจะพบหนทางดีที่สุด แล้วจึงเลือกเส้นทางที่ถูกต้อง ที่จะเดินก้าวไปข้างหน้าต่อไป เพื่อทำให้ชีวิตผ่อนคลายจากปัญหา เบาบางลง และหมดไปในที่สุด

### สัณภาพ จบชาติ

ถ้าจิตของท่านถูกความไม่รู้ (อวิชชา) ประทุแต่งให้เกิดความหลง มีความรู้สึกว่ นี่ตัวเรา นี่ของเรา ขึ้นมาเมื่อใด เมื่อนั้นท่านก็จะเกิดมีที่อยู่ขึ้นมา คือภพ ถ้ามีภพแล้ว ชีวิตร่างกายท่านก็มีการเวียนว่ายตายเกิด คือชาติ

แต่ถ้าเมื่อใดจิตของท่าน ไม่มีอะไรปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่า  
เป็นตัวเราของเราขึ้นมา มันจึงไม่มีตัวตน จะอยู่ที่ไหนอีกต่อไป เมื่อ  
ไม่ได้อยู่ที่ไหน ไม่ได้เกิดที่ไหนจึงไม่ได้ตายที่ไหน ความรู้สึกว่าเป็น  
ตัวเราของเราจึงหมดไป ไม่มีที่อยู่กับผู้ปฏิบัติ ภูพชาติของเราก็สิ้นสุด  
จบลง ตรงนี้แหละคือที่จบชีวิตที่สูงสุดของเรา ไม่ต้องมาเกิด ความ  
ทุกข์ทรมานอยู่ในโลกนี้อีกต่อไป เพราะได้สิ้นภพจบชาติแล้ว



๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

The background of the text area is a light green gradient. It is decorated with several stylized, dark green leaf outlines of various shapes and sizes, scattered around the central text. The entire composition is enclosed within a double-lined border, with the inner line being olive green and the outer line being a slightly darker shade of olive green.

**มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร**

## มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

เราเคยมองดู คิดถึงชีวิตที่เรามีอยู่ทุกวันนี้กันบ้างหรือไม่ว่าเราเกิดมาทำไม อยู่เพื่ออะไร ตายแล้วจะไปไหนกันแล้วอะไรละเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เราควรจะได้

กรรม กิเลส ที่ฝังอยู่ในจิตใจของเรามานับชาติไม่ถ้วน จึงทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเวียนเกิด วนเวียนอยู่ในวัฏสงสารนี้ ถ้าเราไปเกิดเป็นสัตว์ เปרט นรก อบายภูมิ เป็นต้น ย่อมทำให้เราเป็นทุกข์ทรมานแสนสาหัสอย่างแน่นอน ถึงแม้ว่าเราจะไปเกิดเป็น เทวดา พรหม ที่ถือกันว่า มีความสุขสบาย แต่เมื่อหมดบุญแล้วเราก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดตามกรรมอีก ความทุกข์ไม่มีวันหมด

การเกิดเป็นมนุษย์ถือว่า มีโอกาสดีที่สุดที่จะฝึกฝนจิตใจตัวเองให้หมดทุกข์ได้ เพราะมนุษย์ยอมก้าวไปสู่ความ แก่ เจ็บ ตาย ให้เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ได้ประสบการณ์ทุกข์ เจ็บปวดทรมาน จากความผิดหวัง พลัดพรากสูญเสีย ทำให้เราเกิดความกลัวไม่ประมาทในชีวิต มนุษย์มีสติปัญญา ความสามารถพอที่จะเข้าใจธรรมได้ ถ้าผู้นั้นสนใจ ตั้งใจศรัทธาธรรม

ถ้าเราไปเกิดในบางประเทศ บางสถานที่ที่ไม่ได้พบคำสอนของพุทธศาสนา เราก็หมดโอกาสพบธรรม แต่นี้เราเกิดอยู่ในประเทศไทย

เราได้มีโอกาสทองที่ได้พบพุทธศาสนา ได้นำคำสอนมาปฏิบัติตาม  
นับว่าเราโชคดีมากที่สุด ที่ได้เจอสิ่งที่จะนำพาให้เราหมดทุกข์โดย  
สิ้นเชิง ไม่ต้องตกหล่นไปในสถานที่ลำบากทุกข์ยากอีก

จิตที่มีแต่ความโลภ โกรธ หลง เมื่อตายแล้ว ย่อมไปสู่ภพภูมิที่  
ทุกข์ทรมาน แต่จิตที่นำธรรมไปฝึกให้จิตได้คลายลดละเบาบางจาก  
ความหลง ย่อมไปสู่สุคติตรากจนกระทั่งดับทุกข์สิ้นเชิง

### อย่าประมาทในชีวิต

การมีชีวิตอยู่ก็เพื่อรอวันเจ็บ ตาย เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็มีความ  
ตายติดตามตัวมาด้วย เพราะการเกิดกับความตายเป็นสิ่งอัน  
เดียวกัน เพราะฉะนั้นเราควรเตรียมตัว ก่อนที่เราจะตายกันได้แล้ว จง  
อย่าประมาท เราก็ไม่รู้ว่า จะหมดลมหายใจในวันไหน แล้วเราจะได้อะไรจากชีวิตนี้ลองถามตัวเองดูบ่อยๆ ปัญญาจะเกิดขึ้น

ทรัพย์สินเงินทองส่งเราได้แค่โรงพยาบาล ลูกหลานญาติพี่น้อง  
ส่งเราได้แค่เชิงตะกอน เราต้องไปตัวเปล่าไม่มีอะไรติดตัวไปเลย  
เหมือนกับตอนเราเกิดมาก็มาแต่ตัวเหมือนกัน มันน่าสลดสังเวชเศร้า  
ใจว่า ที่เราอุตส่าห์หาทรัพย์สินสมบัติเงินทองด้วยความทุกข์ยากลำบาก  
นั้นเราก็เอาไปด้วยไม่ได้ ต้องทิ้งไว้ให้ผู้อื่นใช้ต่อไป เพราะทุกสิ่งมัน

เป็นของอยู่กับโลกนี้ เราจึงต้องคืนให้กับโลกหมด ถ้าได้เห็นสังขารม  
 นี้แล้ว เราก็ควรจะแสวงหาสิ่งที่เราจะเอาไปด้วยได้ คือ กรรมดี บุญ  
 กุศล ธรรมะ ความสงบสบายใจและการที่จิตไร้ความทุกข์ แม้ปัจจุบัน  
 ขณะนี้เราก็จะมีแต่ความสุขสงบใจ หมดปัญหา ไม่ทุกข์ใจ เพราะเรา  
 ทำใจได้ว่า เรามาอาศัยโลกนี้อยู่ชั่วคราวเท่านั้น ชีวิตเรามันไม่อยู่  
 มั่นคงถาวร เราควรจะรีบเร่งหาทางพ้นทุกข์หาทางหลุดรอดจาก  
 ปัญหาต่างๆ ด้วยการฝึกจิตให้สงบมีธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ ก่อนที่  
 แผ่นดินจะกลบหน้า ร่างกายจะถูกเผาไฟเหลือแต่ขี้เถ้าเท่านั้น

### ชีวิตนี้คือละคร

ธรรมชาติเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับโลกนี้ บางครั้งก็ให้ความสงบร่มเย็น  
 เป็นสุขแก่เรา บางทีก็เกิดภัยธรรมชาติ เช่นน้ำท่วม ฝนแล้ง ทำให้เรา  
 เดือดร้อน ชีวิตร่างกายเราก็เกิดขึ้นมาจากธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ  
 ธรรมชาติสร้างขึ้นมาให้ใช้ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น เมื่อถึงเวลาตาย  
 เราก็ต้องคืนร่างกายนี้กลับไปสู่ธรรมชาติอีก เพราะฉะนั้นจงอย่าได้  
 ยึดถือจริงจังกับชีวิตนี้มากนักเลย บางครั้งชีวิตเราก็สุขสบายใจมีเงิน  
 ใช้ บางทีเราก็ทุกข์ใจหาเงินไม่ได้ก็เพราะปัญหาเศรษฐกิจและชีวิตเรา  
 นี้มันเป็นภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไม่

แน่นอน แล้วก็ดับไปสิ้นไปไม่มีอะไรเหลือเลย โลกนี้คือละครฉากหนึ่งเท่านั้นเอง เขาไม่ให้เราแสดงนานหรือคณะ เดี่ยวก็ต้องเลิกเล่นกันแล้ว อย่าได้ไปยึดติดผูกพันอาลัยอาวรณ์กับบทบาทการแสดงในชีวิตนี้เลย ถ้าเราตงงาน กิจการล้ม หมดตัว ก็ไม่จำเป็นต้องไปกลุ้มใจ เครียดเป็นทุกข์กับมัน ให้คิดซะว่า เราโชคดีแล้วที่จะได้พักผ่อนร่างกายและจิตใจ ไม่ต้องไปแบกภาระให้มันหนักใจ เราจะได้มีโอกาส มีเวลาเรียนรู้ศึกษาปฏิบัติชีวิตและธรรมะ จะได้พบเจอสิ่งที่ดีที่สุดที่เราควรจะได้รับจะได้พบหนทางออกจากปัญหา มีธรรมะเป็นที่พึ่งจึงหมดทุกข์

### ให้ยอมรับความเป็นจริง

การศึกษาปฏิบัติธรรม ไม่ใช่มองโลกและชีวิตในแง่ร้าย แต่เป็นการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ไม่ให้ประมาท ลุ่มหลง มัวเมา ในชีวิตนี้ เมื่อความทุกข์มีอยู่จริงพุทธศาสนาก็สอนให้เผชิญหน้ากับความทุกข์นั้น ไม่หลบเลี่ยงหนีแต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยสติปัญญา รู้เท่าทันกับสาเหตุปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณาหาทางแก้ไขดับทุกข์ เราต้องรู้ความจริงของชีวิตว่า เราแก้ไขปัญหาได้ไม่หมดหรอก ถ้าแก้ได้ก็ดีไป ถ้าแก้ไม่ได้ เราก็ต้องยอมรับสภาพ รู้จักปล่อยแล้ว



ปลดปล่อยปัญหานั้นให้มันออกไปจากจิต ทิ้งมันไปให้พ้นทางเดิน แล้วจึงเดินเส้นทางใหม่ ที่ทำให้จิตใจเราเบาสบายปลดปล่อยไปร่งเป็นอิสระด้วย ปัญญาที่พิจารณารู้เท่าทันความจริงของชีวิต จะมีทางออกพบแสงสว่างไม่ไปทุกข์กับสิ่งใด จึงไม่ถูกความทุกข์บีบคั้นให้ต้องเครียด กลุ้มใจ แม้ชีวิตมีความทุกข์ แต่เราก็มีความสุขได้ เพราะเรามีสติปัญญาที่อยู่เหนือความทุกข์นั้น เรียกว่า ปัญหามีแต่เราไม่มีปัญหา เพราะเราได้เตรียมตัวเตรียมใจอยู่เสมอว่าอะไรมันก็ไม่แน่นอนต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จงยอมรับความผิดหวัง พลัดพราก ด้วยดวงใจที่สงบ เพราะมันเป็นสิ่งธรรมดา คู่กับชีวิตเรา ให้ยอมรับสภาพความจริงแล้วใจเราจะเบาสบายไม่หนัก ไร้กังวล เพราะได้มองเห็นแล้วว่าความสุขที่แท้จริง คือ การฝึกจิตใจให้สงบ ไม่อยากได้อะไร รู้จักความพอดี

### ฝึกคิดให้จิตเป็นอิสระ

คนที่มีหน้าที่การงานมาก มีทรัพย์สินเงินทองสมบัติมาก ก็จะมีภาระปัญหามากมายไม่รู้จักจบสิ้น แก้ไขทำอะไรก็ไม่หมดเรื่องสักที บางคนเครียดคิดมาก จึงทำให้ชีวิตมีแต่ความทุกข์ หากความสุขไม่พบ ทำให้เป็นโรคเจ็บป่วยสารพัด ถ้าเราต้องการให้ชีวิตมีความสุข ไม่

เจ็บป่วยก็ต้องรีบเร่งสนใจตั้งใจเรียนรู้ธรรมชาติ ก็คือ ศึกษาในเรื่องชีวิต ร่างกาย และจิตใจ ให้รู้เห็นด้วยปัญญา ในสภาพความเป็นจริง (ธรรมชาติ คือ การกระทำ คำพูด ความรู้สึกนึกคิด ที่ถูกต้อง ไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อนใจ) ถ้าเราคิดผิดก็จะทำให้เราทุกข์ใจ การคิดผิด คือคิดแต่อยากได้อะไรจะเอาสิ่งต่างๆ มาเป็นของตัวเอง คิดอยากจะมีจะเป็น อยากจะร่ำรวยมีเงินมากๆ จึงเป็นสาเหตุที่เกิดของทุกข์ใจไม่สบายใจ

แต่ถ้าเราคิดให้ถูกต้อง ก็เบาสบายใจ ไม่วิตกกังวลไม่เดือดร้อน การคิดให้ถูกต้อง คือ คิดเพื่อที่จะปลดปล่อยผ่อนคลายละวางเรื่องราวปัญหาต่างๆ ที่มันจับเกาะกินอยู่ในใจเราเพื่อให้จิตใจโล่งโปร่งเบา สบายเป็นอิสระเสรี ไม่มีเครื่องร้อยรัดผูกพันยึดติดอยู่ในจิตใจ จึงทำให้จิตนั้นว่างเปล่า เป็นกลางไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่กลุ้มใจ ไม่เครียด จึงเป็นจิตที่หลุดรอดหลุดพ้นจากปัญหา และความทุกข์โดยสิ้นเชิง

### หยุดเพื่อรู้ความเป็นจริง

มนุษย์สามารถเดินทางไปได้ไกลสุดโลกจนถึงดวงดาว แต่กลับลืมเดินทางไปค้นหาสิ่งที่อยู่ใกล้ที่สุด ก็คือตัวเราเอง เมื่อเข้าไม่ถึงไม่รู้จักตัวเอง จึงต้องดิ้นรนเดือดร้อนหน้าดำคร่ำเครียดทุกข์ทรมานแสน

สาหัส เพราะไม่เคยพิจารณาชีวิตร่างกาย ไม่เคยฝึกหัดจิตใจ มัวไป  
แสวงหาวัตถุสิ่งของภายนอกที่นึกว่ามันจะให้ความสุขได้แต่ความสุข  
แบบนี้มันไม่ยั่งยืน ไม่แน่นอนมันต้องเปลี่ยนแปลง จึงทำให้มันกลับ  
กลายมาเป็นความทุกข์อยู่เสมอ ยิ่งวิ่งหาความสุขมากเท่าไร ความ  
ทุกข์ก็จะติดตามมาที่หลังมากขึ้นเท่านั้น แต่ชีวิตนี้ยังมีหนทางเดิน  
ออกไปหาความสุขประเภทที่ไม่ต้องค้ำจุนแสวงหาวัตถุมาบำรุง  
บำเรอนั่นคือ การทำใจ ให้สงบเกิดสมาธิได้พักผ่อนจิตใจบางครั้ง  
คราว นี่คือ ขั้นตอนแรก ต้องให้จิตหยุดคิดก่อนความสงบจะเกิดขึ้น  
จะทำให้จิตมีกำลังพลังขึ้นมา ขั้นตอนต่อไป เมื่อจิตพักผ่อนเต็มที่แล้ว  
ให้รู้จักการพิจารณาด้วยปัญญา ก็คือ รู้จักเอาปัญหาต่างๆ มาคิด จะทำ  
ให้คิดออกแต่ต้องฝึกคิดให้ถูกต้องจึงจะหมดทุกข์ ไม่มีปัญหา (ความ  
ทุกข์ ก็คือการที่เราคิดแบบผิดๆ นี่เอง จึงแก้ไขปัญหาไม่ได้) ให้ถาม  
ตัวเองบ่อยๆ ว่า เราจะได้อะไรจากชีวิตนี้ ? ความสุขที่แท้จริงคือ  
อะไร ? เมื่อตายแล้ว เราจะเอาอะไรไปได้บ้าง ? สิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด  
ที่เราควรจะได้รับคืออะไร ? แล้วเราจะได้อะไรจากปัญญาเอง

## ติดความสุขจึงไม่รู้ความจริง

คนส่วนมากจะคิดว่า ถ้าเรามีเงินมากๆ มียศถาบรรดาศักดิ์ใหญ่โตมีหน้ามีตา มีชื่อเสียง มีบ้าน รถ ทรัพย์สินสมบัติ ลูก สามี ภรรยาแล้วจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข ทุกสิ่งยอมให้ความ สะดวก สะบายในการ กิน อยู่ ใช้ เพียงเท่านั้นเราก็อาศัยปัจจัยต่างๆ ชั่วคราวเท่านั้น สิ่งเหล่านี้ย่อมอยู่ในกฎไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ของโลกนี้ที่ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงหนีพ้น ทุกคนจะต้องแก่ เจ็บ ตาย จะต้องผิดหวัง พลัดพราก สูญเสีย มันเป็นสิ่งคู่โลกคู่กับชีวิตเรา แต่เรามองมันไม่ออก มองไม่เห็นมัน เพราะเรายังไม่เกิดสติปัญญาพอที่จะรู้ได้ ที่จะเห็นได้ตามความเป็นจริงของทุกสรรพสิ่งในโลกนี้

ถ้าเราได้พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงด้วยสติปัญญาเราจะมองเห็นว่า เราก็มีย สามี ภรรยา ลูก ทรัพย์สินสมบัติ หน้าตาการทำงานตามปกติที่เราได้อยู่ตามปัจจัย เราก็บริหารทำหน้าที่ให้ดีที่สุดให้ถูกต้อง บริสุทธิ์ ยุติธรรม แต่ต้อง พยายามระวังรักษาจิตใจเราอย่าให้ตกกระแสนไปตามความโลภ โกรธ หลง ความทะยานอยาก ไม่รู้จักพอมีจะนั้นแล้ว จะทำให้เราวุ่นวายเป็นทุกข์ แก้ไขปัญหาไม่ตก เราจะต้องทำจิตให้สงบ แล้วนำปัญญาไปแก้ปัญหาไตร่ตรองพิจารณาคิดให้รอบคอบ คิดแก้ปัญหาวีชีวิตด้วยความสงบ คิดแล้วจิตจะไม่วุ่นวาย

ไม่ฟังชาน ถ้าเราทำจิตใจให้สงบเสียก่อนแล้วจึงคิดแก้ปัญหาด้วยความสงบเป็นพื้นฐานแล้วปัญญาก็เกิด เราจะมีหนทางออกแก้ไขปัญหาก็ได้ จงน้อมนำเอาความสงบ สติปัญญา นำไปแก้ไขปัญหาของชีวิต จะพบความสว่าง



### รู้จัก ฝึกจิต แก้ปัญหาชีวิตได้

ความทุกข์เกิดจากเราไปยึดติดถือมั่นเอากับความรู้สึคนึกคิดที่จิตมันปรุงแต่งขึ้นมา ทำให้เราติดหล่มจมปลักกับความคิดนั้นยังคิดยังทุกข์มาก บางคนทำให้เป็นโรคประสาท บ้า ฆ่าตัวตาย

ความคิดเป็นเพียงนามธรรมความรู้สึกเท่านั้น มันไม่มีตัวตน ที่จะทำร้ายเราได้ เป็นเพียงภาพมายาลวงตากับดักให้เราไปหลงใน อารมณ์นั้นๆ ว่ามันเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เราต้องมารู้เท่าทันธรรมชาติ ของจิตว่ามันจะต้องปรุงแต่งคิดนึกอยู่อย่างนี้เอง ให้เรา ดู รู้ เห็น ความคิดทุกข์ขณะจิต ดูแล้วก็ผ่านไป เห็นแล้วก็วางกัน เมื่อรู้เท่าทัน ความคิดนั้นก็จะดับไป

เมื่อจิตสงบ ให้เพ่งพิจารณาหาเหตุผลนำไปปลงล้างความคิด ที่มันเป็นทุกข์ จงคิดแบบใหม่ที่มันไม่ทำให้เป็นทุกข์ จิตจะคลายจาก ความผูกพันที่เราหลงอยู่ในความคิด จิตต้องมีเหตุผลรู้เท่าทันกับ ปัญหา จึงจะผ่อนคลายออกแก้ปัญหาได้

อาศัยการเพ่งพินิจอยู่ในความสงบทุกลมหายใจ ระวางจิตไม่ให้ เข้าไปปรุงแต่งว่าจะเอา จะได้ จะมี จะเป็น อะไรทั้งนั้น อย่าทำด้วยความ เกร่งเกรียด ทำจิตให้เบาสบายที่สุด

ผู้รู้แจ้ง คือ การทำจิตให้รู้เท่าทันความเป็นจริงในสภาพการปรุง แต่งของจิต ที่มันหลงเข้าไปยึดถือ ผูกพันแล้วจิตจะมีความเห็นที่ ถูกต้อง ไม่ไปหลง รัก ตัวเอง ไม่มีความอยากได้ ดี มี เป็น เอาอะไร ทั้งมันให้หมด

ให้รักษาความรู้สึกไว้ เป็นอิสระเสรี ปลอดโปร่งที่สุด อย่าให้ เกิดความรู้สึกว่าเป็นตัวเราขึ้นมา ถ้าไม่มีตัวเราความอยากก็จะไม่ เกิดขึ้น จึงเป็นความดับของกิเลส ตัณหา อุปาทาน

## ไม่เอาอะไร

ปฏิบัติธรรมอย่าไปอยากได้อะไร ถ้ายังอยากได้จะเกิดอึดอัดความรู้สึกเป็นตัวเราของเราขึ้นมา อึดอัดจะไม่สลายตัวปฏิบัติเพื่อไม่เอาอะไร ให้จิตเข้าสู่ความว่างเปล่า เป็นอิสระ จิตจะต้องหมดความรู้สึกว่าเราได้ มี เป็น

อย่าไปอยากได้สมาธิ อย่าไปอยากได้พระอรหันต์ พระอรหันต์คืออะไร ? คือ จิตที่ไม่มีความโลภ โกรธ หลง จิตจะหมดความรู้สึกเป็นตัวเราของเรา อย่าไปวิ่งตามหาร่างกายตัวบุคคลที่ลือกันว่าเป็นอรหันต์ มันจะเสียเวลาเปล่าเราทำจิตของเราให้เป็นอรหันต์จะดีกว่า

การปฏิบัติทำได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ทุกอิริยาบถ ให้เอาร่างกายและจิตใจของเรา เป็นสถานที่ปฏิบัติทุกขณะ

ทำสติจดจ่อคิดให้มันชัด เอาเรื่องชีวิตประจำวันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

นิโรธ คือ ความดับ จิตดับอารมณ์ ดับความยินดี ยินร้าย สุข ทุกข์ แต่จิตมีอารมณ์ยังรู้อยู่ตลอดเวลา

เมื่อจิตมีความคิด ให้กำหนดรู้ ความคิดจะหยุดทันทีเมื่อหยุดคิดให้กำหนดอยู่ที่ความว่าง ถ้าความคิดเกิดขึ้นอีก เราทำสติตามรู้ความคิด แล้วจิตจะนิ่งว่างไม่มีความคิด



ปกติจิตเราคิดอยู่แล้ว เพียงแต่ทำสติกำหนดตามรู้มันเรื่อยไป  
เมื่อสติตามรู้ความคิดทันแล้ว ความสงบจะเกิดขึ้น

ความอยาก คือ ความไม่ว่างของจิต ถ้าอยากให้จิตสงบจะไม่สงบ  
เมื่อว่างจากความอยากแล้วจิตจึงจะสงบ ถ้าหมกอยากเราจึงจะรู้

ระลึกถึงความตายทุกลมหายใจ คือกำหนดเอาลมหายใจ เข้า-  
ออก เป็นเครื่องหมาย ลมถ้ามันไม่ออก-ไม่เข้า ก็ตาย ลมหายใจจึงเป็น  
เครื่องหมายแห่งการเกิด-ตาย เกิดดับเป็นอุบายระลึกถึงความตาย

เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตจะเข้ามารู้อยู่ภายในจิต รู้อยู่ที่จิตมีสติ  
เตรียมพร้อมรู้อยู่ที่จิตเท่านั้นเมื่อสิ่งใดปรากฏขึ้นจะได้สติสัมปชัญญะ  
รู้ทันว่า มันเป็นแต่เพียงความปรุงแต่งของจิตไม่ใช่เรื่องจริงอะไร

ฝึกจิตให้สงบ และ ฉลาด รู้เท่าทันและยอมรับตามความเป็นจริง  
ของทุกสรรพสิ่ง จนจิตสลัดอารมณ์ดี-ร้ายออกไปจากจิต จิตจะเป็น  
อิสระเสรี ไม่วิตกกังวล ไม่เร่าร้อนไม่ฟุ้งซ่านไม่ติดในอารมณ์ใด

ถ้าไม่อยาก ไม่หวังสิ่งใด จะไม่มีทุกข์เลย

อย่าไปอยากได้ สมาธิและความสงบ จิตจึงจะเข้าสู่ธรรมชาติที่  
เปล่าเปลี่ยว เป็นอิสระ ว่างเปล่า

จิตที่เป็นสมาธิอยู่ในฌานเป็นสมาธิที่โง่ เพราะจิตที่เข้าฌานต้อง  
เพ่งสิ่งหนึ่งใด อาการความรู้ ภูมิจิต ภูมิธรรมก็ไม่เกิดขึ้น ถ้าจิตไปติด



อยู่ในความสงบ ในฌานสมถะอย่างดีทำให้เกิดอภิญญา ผู้สำเร็จฌานก็ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีก เพราะจิตไม่มีปัญญาลักษณะ อภิญญา+ฤทธิ์ ไม่จัดเข้าอยู่ในลักษณะปัญญาที่จะเอาตัวรอดได้จากอำนาจกิเลส เพราะฉะนั้นสมาธิในฌานจึงไม่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติสำเร็จมรรคผลนิพพานได้

ทำสมาธิจิตลงไปให้สงบ สามารถอ่านจิตใจตัวเอง ให้รู้ซึ่งว่าสภาพจิตเป็นอย่างไร มีกิเลสตัวไหนมาก จะแก้ไขอย่างไร ปรับโทษตัวเอง การปฏิบัติที่ได้ผลเร็ว คือ ตั้งใจทำจริง ทำทุกขณะ

เมื่อบริกรรมภาวนาจนจิตเป็นสมาธิ จึงกำหนดรู้สิ่งที่จิตของตน (ไม่ต้องภาวนาต่อไป) เพราะเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตมีลักษณะสงบนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน จิตสามารถทรงไว้ซึ่งความรู้ ตื่น เบิกบาน

ทำสมาธิไม่ใช่ไปหลับตาไม่ทำอะไรหลับอยู่ แต่มุ่งให้มีพลังจิต มีสติสัมปชัญญะต่อสื่อกับงาน แก้ไขปัญหาชีวิตได้ สนใจทุกสิ่ง ทุกๆ อย่างในโลกนี้มันเป็นสภาวะธรรม ต้องสื่อกับงานทุกอย่าง เพราะสมาธิทำให้จิตตั้งมั่น มั่นใจต่อหน้าที่ การงานที่เรารับผิดชอบอยู่

ศึกษาธรรมะ=ให้รู้ความจริงของชีวิต สภาวะธรรม=สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด ย่อมแสดงปรากฏการณ์ความจริงให้เรา รู้อยู่ตลอดเวลา เราจะสามารถกำหนดรู้ทันรีเปเล่า เพราะทุกสิ่งปรากฏการณ์ขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็แตกสลายตัวไป คือกฎธรรมชาติ

การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เอาความรู้ ความเห็น มาคุยอวดกัน แต่  
นำไปแก้ไขปัญหาชีวิต หัวใจ การงาน

มหาสติปัฏฐาน ให้กำหนด ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุค คิด  
ทำสติอย่างเดียว ถ้าคิดเกี่ยวกับงาน ก็เอาเรื่องงานมาคิด

ในน้ำเน่า น้ำบริสุทธิ์ยังมีเจือปนอยู่ ผู้ฉลาดหาวิธีกลั่นกรอง  
สามารถหาน้ำบริสุทธิ์ในน้ำเน่าได้

ผู้มีปัญญาจะตัดคำว่า อยาก ออกก่อนที่จะทำการใดๆ จึงจะ  
สำเร็จ

จงปลุกจิตให้ตื่นขึ้น เป็นอิสระจากเครื่องร้อยรัดทั้งมวล

ชีวิตมิใช่ความคิด แต่เป็นความจริง

การปฏิบัติธรรม คือการเป็นอยู่อย่างปกติในชีวิต

ชีวิตคนเรา เต็มมืด เต็มสว่าง ไม่จีรังยั่งยืน

ถ้าชำระจิตให้บริสุทธิ์และเห็นธรรมชาติตน จะไม่มีสวรรค์ นรก  
ไม่มีกิเลสให้ขจัด ไม่มีดี ชั่ว เป็นอิสระจากวัฏจักร การเวียนเกิดเวียน  
ตาย

เมื่อปล่อยวางร่างกายและจิตใจ ไม่ปล่อยให้ความคิดเกี่ยวพันกับ  
สิ่งใดเกิดขึ้น เมื่อนั้นเสรีภาพอันสมบูรณ์จะมีอยู่เมื่อจิตเปรียบเสมือน  
ท่อนไม้ ท่อนหิน จึงไม่มีอะไรจะแบ่งแยก

ทุกสิ่งก็ดำรงอยู่ ทุกสิ่งก็ว่าง แม้จักรวาลนี้

จงมองให้ลึกลงไปในธรรมชาติแห่งตน

ความเสื่อมใน ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ หาได้ทำให้จิตใจของผู้ที่  
ไม่ปรารถนาในสิ่งนั้นหวั่นไหวไม่

ตัดความอยาก อย่างเดียว สวรรค์ นรก ก็ไม่มีความหมาย

ความเป็นพุทธะย่อมมีอยู่ภายในใจของตัวเอง      มีต้องคืนรน  
กระเสือกกระสนหา

ถ้ายังพูดถึงความว่าง = ยังเข้าไม่ถึงความว่าง

หลักธรรมที่แท้จริง คือ จิต ให้กำหนดจิต ให้เข้าใจ จิตตัวเองให้  
ลึกซึ้ง = ได้หลักธรรม

การฝึกจิต การพิจารณาจิต เป็นวิธีที่ลัดสั้นที่สุด

ไม่มีอะไรจะถึง ไม่มีอะไรจะไม่ถึง

ดูให้เห็นความคิด อย่าไปตามความคิด อย่าเข้าไปในความคิด

ต้องอาศัยดูความคิด เมื่อเห็นความคิด ความคิดจะหดตัว หยุดคิด  
ของมันเอง ไม่ใช่สะกดห้ามคิด ต้องให้มันคิดก่อนจึงดู

จะคิดล่วงหน้า รู้ก่อนไม่ได้ ต้องเกิดจึงรู้

จงทำจิต ให้เป็นจิตชนิดที่ไม่อิงอาศัยบนอะไรเลย

กิเลส ไม่มี มี เพราะเพลอสติ

เมื่อจะตายให้สมัครใจตาย แบบตกกระไดพลอยโจน ให้รู้สึกว่า  
ไม่อยากจะ มี เป็น เอา อะไรอีกแล้วพอกันทีสิ้นสุดกันทีกับการคืนรน

ขอสมัครใจ คับไม่เหลือดีกว่า

คิดเท่าไรก็ 모르ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยความคิดจึงรู้

ไม่มีสูตรสำเร็จ วิธีการใดๆ ตายตัวในการปฏิบัติ แก้ปัญหา

คำสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น ๙ เป็นเพียงอุบายให้หันมาดูจิต  
นั่นเอง คำสอนมีมากมาย เพราะกิเลสมีมาก แต่ทางดับทุกข์ได้มีทาง  
เดียว

อย่าให้อะไรมาเป็นนายเรา ต้องให้ทุกอย่างมาเป็นทาสเรา

พระอรหันต์ เป็นผู้มีสติสมบูรณ์ทุกอิริยาบถ รู้สึกตัวอยู่ทุก  
ขณะจิต อยู่กับตัว ไม่หลงพลัดไปในความคิด

หากไม่ดูจิต ก็จะไม่เห็นจิต จะไม่รู้จักตัวเอง

รู้จัก ปลง ยอม เย็น ปล่อยวาง ปล่อยให้ทุกสิ่ง ไปตามธรรมชาติ

ความคิดเป็นธรรมชาติ หากจะออกจากความคิด ต้องหาอะไรให้  
มันเกาะ ให้จิตของเราไปเกาะอยู่กับความรู้สึกตัว

กำหนดรู้ลมหายใจ ความคิด ความว่าง วนเวียนกัน

กำหนดดูจิต รู้ไว้ที่จิต ทำความรู้สึก ตามรู้ การ ยืน เดิน นั่ง นอน

ทำ พุค คิต ทุกลมหายใจ

สมาธิที่ถูกต้อง กายและจิตจะเบา เบาจนกระทั่งรู้สึกละเอียดไม่มีกาย

มีสติจดจ่ออยู่ในสิ่งที่เราคิด ทำ พุค ทุกอิริยาบถ มีสติตามรู้ ตาม  
เห็น ตามทัน การเคลื่อนไหว กาย วาจา ใจ

ทุกชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทุกคน เราจงอย่าเก็บอะไรให้เป็นการหนักอกหนักใจตนเองเลย ปฏิบัติธรรมแล้วต้องทำให้เกิดเบาใจ อะไรผิดก็แก้ไขกันไป ผิดไปแล้วก็แล้วไป ให้เห็นว่าเป็นมายาที่ผ่านไป ให้ท่านมีสติปัญญาพิจารณาทุกอย่างให้เห็นเป็นธรรมดาอยู่เช่นนี้ ทุกอย่างแปรปรวนไปตามเหตุปัจจัยของมัน อะไรที่แก้ไขไม่ได้ให้คิดว่าเป็นเรื่องอิริยาสนา (ปกติธรรมดา)

ให้พอใจกับการปฏิบัติ พอใจกับธรรมะ อย่าพอใจกับการสอคล้องความบกพร่องของผู้อื่น อะไรเกิดให้รู้ รู้แล้วละเสียธรรมชาติเป็นเช่นนั้นเอง อย่าคิดให้เกินเลย ต้องคิดให้พอดี

วัตถุถ้าเจริญมาก จะนำความเสื่อมมาให้ในภายหลัง ความเกินพอดีในวัตถุจะปิดกั้นความเจริญในธรรม ให้มีธรรมสันโดษเป็นเครื่องอยู่ ความเกินพอดีจะนำความทุกข์วุ่นวายมาให้ ถ้าขาดอย่างขอ

อยู่เบาไปเบา เหมือนนกที่มีปากเฉพาะตัว มีบาตรเป็นท้อง มีจีวรเป็นปีก มีกลดเป็นบ้าน ท่องเที่ยวไปไม่ติดที่ ไม่ติดอาหาร ไม่ติดญาติโยม แต่มุ่งมั่นต่อการประพฤติปฏิบัติ

ตามให้รู้ ดูให้ทัน ให้พิจารณาองเห็นความคืนรรของจิต พังพิจารณาเห็นจิตตามที่เป็นจริง

ให้เห็นโทษในสิ่งที่ตนได้ เห็นภัยในสิ่งที่ตนมี

หยุดขุ่นก็ใสตรงนั้น หยุดร้อนก็เย็นตรงนั้น หยุดวุ่นก็ว่างตรงนั้น

หากกายไม่เจ็บ จะรู้ได้อย่างไรว่า ฝึกถึงไหน

หากไม่มีใครมาทดสอบ ก็ไม่รู้ว่าจะละโกรธได้จริง หรือเพียง  
ระงับไว้ชั่วคราว เพียงรอเวลาสุกงอม ก็แตกออกมา

คนในโลกต้องมีสิ่งที่มี เพื่ออาศัยสิ่งนั้นเป็นอยู่ ส่วนผู้ปฏิบัติ  
ต้องปฏิบัติจนถึงสิ่งที่ไม่มี และอยู่กับสิ่งที่ไม่มี

คนที่ไม่มีสติ เป็นคนลืมตัว ไม่รู้สึกตัว พอมีอะไรเกิดขึ้นก็พลัด  
เข้าไปในสิ่งนั้นๆ ไหลไปตามกระแส ตั้งตัวไม่ติด มีความคิดเกิดขึ้น  
ในจิตก็พลัดเข้าไปในความคิด ต้องเดือดร้อนเป็นทุกข์ไปจนกว่า  
ความคิดนั้นๆ จะดับลง ถ้าไม่คิดก็ไม่เป็นเรื่องขึ้นมา เรื่องทุกอย่าง  
เกิดขึ้นเพราะความคิด เพราะไม่รู้ตัวอยู่เสมอ พอความคิดเกิดขึ้นก็ตั้ง  
ตัวไม่ติด พลัดตกลงไปในกระแสแห่งความคิด เป็นเรื่องขึ้นมาทันที

ที่จะไม่ให้คิดเป็นไปไม่ได้ เพราะความคิดเป็นธรรมชาติของจิต  
แต่เราป้องกันมิให้ตกเข้าไปในกระแสแห่งความคิดได้ หากรู้สึกตัวได้  
ทันทีออกจากความคิดได้เหมือนกัน นับว่าทันทั่วที่ รู้เท่าทัน

รู้จัก หยุด ยอม เย็น ปลง ปล่อยให้สิ่งต่างๆ ดำเนินไปตาม  
ธรรมชาติ

หากเรามีความรู้สึก ถูก ผิด ได้ เสีย ด้วยความยึดถือในใจแล้ว  
เท่ากับยังไม่ออกจากอุปทานอันเหนียวแน่น

ผู้ที่เข้าถึงสัจธรรมย่อมดำรงชีวิตอย่างง่ายๆ สมถะ และสันโดษ

สอดคล้องกับธรรมชาติ

กิเลส คือ ทางแห่งการตรัสรู้

ความทุกข์เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการเข้าใจชีวิต

ถ้ารู้จักจิตใจของตนเองอย่างถ่องแท้ จะเข้าถึงธรรม

ต้องรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดใดๆ ที่เกิดขึ้น อย่างมีสติ

จงมองดูความรุ่งโรจน์และตกต่ำ ด้วยดวงใจที่สงบ ไร้กังวลให้  
เห็นมันเป็นเพียงหยาดน้ำค้างบนหญ้าเท่านั้น

การตายจากมิใช่สิ่งที่น่าเศร้าโศก การมีชีวิตอยู่ก็มีมิใช่สิ่งที่น่ายินดี  
แท้จริงในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ เราก็ได้ตายไปทุกขณะ

สมาธิภาวนาในขณะที่เคลื่อนไหวมีคุณค่ามากกว่าขณะอยู่นิ่งเฉย

จะต้องละทิ้งใจเดิมและความเห็นออกก่อนจิตจึงจะว่างรับของใหม่

### ลองทำดูก่อน

ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ๆ อาจจะยังไม่เข้าใจ ยังสับสนไม่รู้จะอย่างไร  
เพราะคำสอนแต่ละสำนักครูบาอาจารย์มีมากมาย ทำให้จับจุดไม่ถูก  
ไม่รู้ว่าจะหัวใจแก่นแท้คำสอนอยู่ตรงไหนที่ใด

การภาวนา การกำหนดแบบไหนก็ตาม เป็นเพียงรูปแบบวิธีการ  
เท่านั้น มันเป็นกิริยาอาการภายนอกขอให้ลองทำดูก่อนว่า วิธีแบบนี้

มันถูกกับจริตอุปนิสัยของเราหรือไม่ ทำแล้วได้รับผลดีหรือไม่ ถ้าได้ผลก็ให้ทำไป ถ้าไม่ได้ผลก็ให้ลองทำแบบอื่นดูบ้าง จนกว่ามันจะลงล็อก เข้าที่เข้าทาง เราต้องอาศัยระยะเวลาประสบการณ์ เราจะค่อยๆ รู้เองว่า เรากำหนดอย่างไร จิตจึงจะหยุดการปรุงแต่งได้ดี เราต้องทดลองทำดูเหมือนกับหลักวิทยาศาสตร์ที่ทำการทดลองดูก่อน จนกว่าจะได้รับผลดีที่สุด เราจึงเอาตรงนั้นจับจุดหัวใจตรงนั้นไปกระทำลงมือปฏิบัติบ่อยๆ จนเกิดความชำนาญ พอกำหนดปั๊บก็สงบปั๊บทันที

การทำสมาธิเป็นเรื่องภายในจิต กิริยาอาการภายนอกยังไม่ใช่การบ่งบอกชัดเจนว่าสงบหรือไม่ บางคนนั่งสมาธินั่งดูน่าเสียมใสแต่ในใจอาจจะปรุงแต่งวุ่นวายก็ได้

การภาวนาทุกรูปแบบ เป็นเพียงอุบายหลอกล่อจิตเพื่อให้จิตมาจับเกาะกับการกำหนดนั้น จิตจะค่อยๆ รวมตัวกันเข้ามาเป็นหนึ่งเดียว อารมณ์เดียว จุดหมายปลายทางก็เพื่อให้จิตสงบเบาสบายเป็นอิสระเท่านั้น

สมาธิ ถ้ารู้หลัก จับจุดของจิตได้ จะไม่หลงทาง จะทำให้จิตเข้าสู่ที่พักผ่อน ได้รับความสงบเต็มที่ที่เราจะได้รู้ด้วยตัวเอง



## สมาธิ ที่ถูกต้อง ไม่หลงทาง

การทำสมาธิ อย่าไปอยากความสงบ อย่าไปอยากให้จิตเป็นสมาธิ ถ้าอยากแล้วจะไม่เป็นไม่ได้ เพราะธรรมชาติของจิตย่อมปรุงแต่งนึกคิด กลับกลอกไปมาไม่หยุดนิ่ง เราต้องศึกษาอาการพฤติกรรมของจิตให้ถ่องแท้ว่า มันเป็นธรรมชาติของจิตที่จะต้องมีความคิดเป็นอารมณ์ หรือบางทีบางจังหวะมันก็อยู่เฉยๆ ว่างเปล่าได้ ถ้าหากเราไม่ไปปรุงแต่งมันหรือกำหนดให้จิตมันหยุดอยู่เฉยๆ ได้

ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้ดูมันเฉยๆ อย่าไปวุ่นวายปรุงแต่งไปกับมัน รอมันสักครู่มันก็จะสงบเองให้รักษาความสงบว่างเปล่าเอาไว้

สมาธิที่ถูกต้อง คือ จิตจะเข้าสู่ความสงบระงับจากการปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ทำจิตให้เป็นอิสระเสรีไม่มีอารมณ์ใด มาช่วยยุบกวณรักษาอารมณ์จิตให้ผ่องใส เย็น บริสุทธิ์ สะอาด จิตจะปลอดโปร่งเปล่าเปลี่ยว ว่างเปล่า จะทำให้จิตมีกำลังพล้งเกิดขึ้น เพราะจิตได้พักผ่อนเต็มที่ ย่อมสะสมความสงบเอาไว้มาก ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นพื้นฐานของปัญญาที่แข็งแกร่งมั่นคง เราจึงนำเอาสมาธิไปพัฒนาความคิดเพื่อให้เกิดปัญญาที่เฉลียวฉลาดรู้จักคิดนึกแก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง

ทำสมาธิ อย่าไปต้องการเห็น แสง สี เสียง รูป เทวดา นรก

สวรรค์ นิमित ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นอาการลงของจิต เป็นภพมายาที่ปรากฏชั่วคราวเท่านั้น มันไม่ใช่สิ่งวิเศษดีเด่นอะไรที่เราจะไปอยากได้มัน ถ้ามันเกิดขึ้นให้ดูมันเฉยๆ อย่าไปติดในมันให้ดูแล้วก็ผ่านไป ไม่เก็บเอามาไว้ในจิต สลัดทิ้งออกไป

อย่าไปติดรูปแบบ วิธีการ จะทำแบบไหนก็ได้ขอให้จิต หยุดการปรุงแต่ง สำรวมเป็นอารมณ์เดียว เป็นใช้ได้ มันเป็นเพียงอุบายเท่านั้น

### สิ่งที่ขัดขวาง กั้นทางสู่ธรรม

การตั้งจุดมุ่งหมายผิด เพราะไม่รู้ไม่เข้าใจ จึงหลงทางว่าต้องการให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก พระพรหม พระอินทร์ เทพ เทวดา เจ้าเข้าทรง ภูต ผี ปีศาจ ต้นไม้ จอมปลวก วิญญูณ ต่างๆ เป็นต้น มาช่วย ทำการบนบานศาลกล่าว เช่น ไหว้ ทำพิธีขอให้มาคุ้มครองเรา ให้เราร่ำรวย มีความสุข สมความปรารถนาที่เราต้องการ ถูกหวยรวยเบอร์ลอตเตอรี่ เป็นต้น ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว ที่พึ่งเหล่านี้เป็นสิ่งภายนอกตัวเรา เขาก็อยู่ส่วนเขา เราก็คืออยู่ส่วนเรา เขาไม่มีอำนาจอะไรที่จะช่วยเหลือเราได้ เพราะเขาเองก็ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คือ มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวน เปลี่ยนแปลงแล้วก็ดับไป สิ้นไป ไม่มีอะไรยั่งยืนถาวร

ในเมื่อทุกชีวิตทุกสิ่งในโลกนี้ อยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์เราจึงไม่สามารถที่จะไปพึ่งพาอาศัยให้สิ่งเหล่านี้มาช่วยเหลือเรา บางทีเขาเองก็ยังลำบากแย่กว่าเรามาก เรายังอยู่ในฐานะสุขสบายดีกว่าเขาซะอีก ที่พึ่งที่แท้จริงที่จะทำให้เรารอดพ้นจากภัยพิบัติ ความทุกข์ทั้งปวงได้ก็คือ เราจะต้องอาศัยพึ่งพา สติ ปัญญา ที่มีอยู่แล้วในตัวเรานั่นเอง ไม่ต้องไปวิ่งหาที่ไหน ไม่ต้องเสียเงินไปซื้อหามา เพียงแต่ต้องลงทุนด้วยแรงกายในการลงมือปฏิบัติฝึกหัดจิตใจ มีธรรมเป็นที่พึ่งเท่านั้น

อย่าไปอธิษฐาน เพื่อขอหวังจะได้ เพราะมันจะเป็นความอยากได้ ไม่รู้จักพอ สิ่งใดจะได้ให้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย

อย่าไปคิดว่า เราไม่มีบารมีเพราะการปฏิบัติไม่ต้องอาศัยบารมี ถ้าเราตั้งเจตนาไว้ถูก มีความเห็นถูก ลงมือฝึก จิตใจให้สงบสุข รู้เท่าทันปัญหา ออกจากความทุกข์ใจได้ เท่ากับบารมีจะเกิดขึ้นทันทีทันใด

### ถ้ายึดมั่นในศีล จะเพิ่มอตฺตา

การเคร่งครัดในศีลจนเกินความพอดี จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าเราดีกว่าคนอื่น คนอื่นทำไม่ได้ จะยกตนข่มท่านจะอวดดี จะเห็นว่าคนอื่นสู้เราไม่ได้ ตัวเราจะฟู พองตัวมีทิฐิमानะมาก

เรารักษาศีลเพื่อ เป็นกรอบ เกราะ ป้องกันกันไม่ให้เราทำอะไร

ไปในทางผิด ที่จะทำให้เราเดือดร้อน หรือ เบียดเบียนผู้อื่น ถ้าคิดดี จะทำให้เราเข้าสู่ความสงบได้ง่าย เพราะเรารักษากาย วาจา ให้เป็นปกติ เรียบร้อย จิตใจจึงเป็นสมาธิได้ง่าย

### มีความเห็น เป้าหมาย ให้ถูกต้อง

การปฏิบัติธรรม อย่าไปอยาก ได้ ดี มี เป็นอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องการ ชื่อเสียง ให้คนมารู้จักสรรททา กราบไหว้ ไม่เอาผลประโยชน์ ด้วยเจตนาหลอกลวงไม่บริสุทธิ์ ไม่อยากเป็นใหญ่ มีลูกศิษย์มากมาย เพื่อหวังลาภ สักการะ ทรัพย์สินเงินทอง สิ่งเหล่านี้เป็นของสกปรก โสโครก น่าเหิน นำความเสื่อมทรมมาต่ำเข้ามาให้ นักปฏิบัติจะต้องเตือนสติตัวเองเสมอๆ

มีความเห็นที่ถูกต้อง เพื่อลดละ ทิฐิมานะ ความเห็นแก่ตัวถือกูลด ช่วยเหลือเห็นใจผู้อื่น ต้องอ่อนน้อมถ่อมตนเห็นว่าธรรมะเท่านั้นที่จะนำพาชีวิตเราให้เป็นสุขในปัจจุบันและอนาคตได้

มีเป้าหมาย เพื่อให้ความโลภ โกรธ หลง ลดน้อยเบาบางลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดไปจากจิตเรา เพื่อฝึกปฏิบัติเรียนรู้อาการ พฤติกรรม ของจิตใจเรา จนสามารถรู้เท่าทันจิตทุกขณะ เพื่อฝึกให้ เกิดปัญญา นำไปแก้ไขปัญหาวีชีวิต จนดับทุกข์ทางใจได้

## อย่าทำสมาธิอย่างเดียว

บางคนคิดว่าต้องทำสมาธิอย่างเดียวให้มันสงบมากๆ ลึกๆ แล้วมันจะหมดกิเลสสำเร็จโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ต้องไปพิจารณานึกคิดอะไร จะคิดไม่ได้คิดแล้ววุ่นวาย จะต้องหลบเข้าสมาธิอย่างเดียว ความคิดแบบนี้ยังไม่ถูกต้อง

สมาธิเป็นเพียงพื้นฐานของจิต เพื่อให้จิตมีฐานที่มั่นคง แข็งแรง มีรากฐานที่ดี เช่น การตอกเสาเข็มให้แน่นเพื่อก่อสร้างอะไร แล้วจะไม่ล้มจะแข็งแรงเพราะพื้นแน่น

เราทำสมาธิเป็นครั้งคราวบางเวลาเท่านั้นเท่าที่เรามีเวลาว่างแต่ตามความจริงแล้ว ถ้าเรารู้จักการกำหนด ไม่ว่าทำงาน กิน ดื่ม คิด นึก เดิน นั่ง ทุกอิริยาบถ ให้มีสติกำหนดจดจ่ออยู่กับการกระทำนั้นๆ เราก็จะได้สมาธิตามธรรมชาติ เป็นการทำหน้าที่ของชีวิตได้ถูกต้อง จิตใจจะไม่วุ่นวาย จะสงบได้ง่าย

การทำสมาธิอย่างเดียว ยังไม่สามารถดับทุกข์ทางจิตได้ มันเป็นเพียงหลบปัญหาขณะหนึ่งเท่านั้นเอง พอออกจากสมาธิแล้วจะฟุ้งซ่านเหมือนเดิม จะต้องรู้จักใช้ปัญญาคิดเพื่อปล่อยวาง

เราจะต้องมีปัญญาประกอบด้วย เมื่อจิตสงบแล้วต้องรู้จักนำเอาปัญหาชีวิต มาพิจารณาหาทางแก้ไข เราคิดอยู่ด้วยความสงบจะไม่ทำ

ให้จิตวุ่นเป็นทุกข์ เราคิดเพื่อที่จะปล่อยออกไป ผ่อนคลายออกไป คิดแล้วอย่าไปเก็บเอาไว้ในจิต

ต้องรู้จักการเพ่งพินิจพิจารณาถึง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย กฎของพระไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนไม่จีรังยั่งยืนของทุกสิ่งในชีวิต มันต้องเปลี่ยนแปลงเสมอให้รู้เท่าทัน

### จุดมุ่งหมายที่ถูกต้องการในการทำบุญ

การทำบุญให้ทาน เราต้องมีปัญญารู้ความพอดี เหมาะสมด้วย ให้ทำบุญตามกำลังความสามารถ แต่อย่าให้หลงมัวเมาในบุญมากนัก ไม่ใช่ทำจนตัวเองหมดเนื้อหมดตัวครอบครัวยืดเคืองร้อน อย่าไปลุ่มหลงมกมายในคำโฆษณาชวนเชื่อให้มากนักว่า ถ้าทำบุญมากๆ แล้วจะได้รับผลตอบแทนมีโชคดีसारพัด จึงทำให้เกิดความโลภ อยากจะได้ไม่มีที่สิ้นสุด จิตใจจึงผิดปกติ ไม่สงบร่มเย็น จะเร้าร้อนอยากจะได้เห็นผลได้รับผลเร็วไว การทำบุญแบบนี้จึงหาความสุขไม่ได้ เพราะหวังผลประโยชน์ตอบแทนด้วยความอยากปรารถนาตามกิเลสความโลภที่เราอธิษฐานเอา ถ้ามันเป็นจริงได้ตามที่เราขออธิษฐาน ป่านะนี้ประชาชน พวกเราก็คงร่ำรวยโชคดีสุขสบาย กันทั้งประเทศทุกๆ คนหมดแล้ว

การทำบุญที่ได้ผลประโยชน์ตอบแทนสูงสุด ได้มากที่สุดก็คือ การเสียสละความยึดติดผูกพันในทรัพย์สินสิ่งของ จะทำให้ความอยากได้ความโลภของเราลดน้อยเบาบางลง จิตใจเราก็จะร่มเย็นเป็นสุขมีปิติใจ ที่เราได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยาก ได้ช่วยให้สังคมมีความสามัคคีธรรมผาสุกใจ ได้ช่วยส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบได้สืบทอดคำสอนธรรมะ แล้วนำมาแนะนำสั่งสอนให้เรา ได้พบแสงสว่างในชีวิต

### ทำบุญอย่างเดียว ยังไม่พอ

คนส่วนมากที่ยังไม่เข้าใจธรรม จึงมุ่งมันยึดติดอยู่กับการให้ทาน ทำบุญ ถวายสังฆทาน เป็นต้น โดยคิดว่าบุญที่เราทำจะทำให้เรา ร่ำรวย พบแต่โชคดี สุขสบายไปสวรรค์ ฯลฯ

การทำบุญ เจตนาที่ถูกต้องได้มากที่สุด คือการเสียสละ ความโลภ ยึดติดผูกพันหวงแหน ในทรัพย์สินที่เรามีอยู่ ความโลภที่อยู่ในจิตเราจะค่อยๆ ลดลง เบาบางลง

แต่ถ้าเราไปต้องการผลตอบแทนจากการทำบุญโดยขอให้ร่ำรวย มีความสุข ระวังจะเป็นการเพิ่มอัตรารู้สึกว่าเป็นตัวเรา ของเรา มันจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จะเกิดความยึดติดผูกพันเกิดความอยากได้ ไม่รู้จักพอ จิตใจจะเร่าร้อน อยากได้ไม่สิ้นสุด

การทำบุญควรทำตามสมควร ตามฐานะ โอกาส แต่ทำแล้วอย่าให้ตัวเราเดือดร้อน ทำมาก-น้อยไม่สำคัญ สำคัญที่เรารู้จักการเสียสละ ความผูกพันห่วงแหนในทรัพย์สิน จิตจะค่อยๆ คลายจากความยึดมั่น ยึดติดกับสิ่งของ จะได้เป็นพื้นฐานเพื่อก้าวขึ้นไปสู่การปฏิบัติที่สูงขึ้นไป

ทำบุญอย่างเดียว แต่ไม่ฝึกจิต ไม่สงบ และรู้เท่าทันทุกสิ่งตามความเป็นจริง ก็ยังไม่สามารถทำให้จิตเราสบายหมดทุกข์ได้ แม้จะร่ำรวยมหาศาล มีทุกอย่างครบ แต่จิตใจเรายังเร่าร้อนวุ่นวาย เหมือนกับตกรอกทั้งเป็น

ทรัพย์สมบัติช่วยให้เรามีความสะดวกสบายชั่วคราวขณะที่เรามีชีวิตอยู่เท่านั้น พอเราตายเราก็ต้องจากมันไปเอาอะไรไปไม่ได้สักอย่างเดียว เราต้องจากต้องทิ้งทุกสิ่งไม่ได้อะไรจริงๆ

### ฝึกจิตให้สงบเป็นกุศลสูงสุด

การทำบุญด้วยทรัพย์สินเงินทอง เป็นบุญภายนอกตัวเราถึงจะมากมายขนาดไหนก็ตาม เราก็ยังวุ่นวายใจ เร่าร้อน ไม่สบายใจ เพราะว่าไม่ได้ทำบุญภายในตัวเราเอง ซึ่งเป็นบุญที่มีอยู่แล้วในตัวเรา ไม่ต้องเสียเงินเสียทอง ไม่ต้องวิ่งหาไปทำที่อื่น แต่ต้องลงทุนด้วย



ร่างกาย และฝึกจิตใจ ให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา จึงจะถือว่าเป็นการ  
ทำบุญสูงที่สุดในชีวิต และได้มากที่สุด เพราะจะทำให้เราเกิดความ  
สงบผาสุกใจ ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ดี ร้าย ได้ เสีย รู้เหตุของทุกข  
จนถึงวิธีการดับทุกข์ที่เกิดขึ้น จะรู้เท่าทันว่า ที่เราเครียดกลุ้มใจ ก็  
เพราะเราไปอยากได้ ดี มี เป็น ไม่รู้จักพอนั่นเอง ในเมื่อสิ่งเหล่านั้น  
เสื่อมสลายหายไปหมดไป เราจึงเสียดายเสียใจ เพราะเราไปหลงคิดว่า  
มันเป็นของเราไม่น่าจากเราไปเลย รู้สึกผิดหวังสูญเสียแต่ตามความ  
เป็นจริงแล้ว ที่เราสูญเสียทรัพย์สินเงินทองนั้น ถือว่าเราเสียเพียงนิด  
เดียวเอง เพราะว่าอีกหน่อยเราจะต้องสูญเสียมากกว่านี้อีก นั่นคือเมื่อ  
วันสุดท้ายของชีวิตมาถึง เราจะต้องเสียแม้กระทั่งร่างกาย ชีวิตนี้ มัน  
จะเป็นวันที่เราสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ได้อะไรจากเงินทองที่เราหา  
มาด้วยความทุกข์ยากเหน็ดเหนื่อยตลอดชีวิตเรา ต้องไปจากมัน เอา  
อะไรไปไม่ได้สักอย่างเดียว นอกจากบาป-บุญ กรรมดี-ชั่ว และ  
กรรมะ ที่จะติดตามตัวเราไปทุกภพชาติ

### สรุป

หมั่นทำจิตให้สงบอยู่เสมอ ติดตามดูความรู้สึกลึกซึ้งให้รู้เท่าทัน  
การปรุงแต่งของจิตทุกขณะ รู้ เห็น ความคิดแล้วก็ ปล่อย วาง ออกไป

จากจิต อย่าไปยึดถือจริงจังกับความคิดนั้น

ถ้าจะคิดการทำงานทำอะไร ให้คิดอยู่ด้วยพื้นฐานของความสงบคิด  
แล้วจะผ่อนคลายไม่เครียด คิดแล้วจะไม่เป็นทุกข์ให้ลองคิดแบบใหม่  
ที่จะไม่ทำให้เป็นทุกข์

นำปัญญาไปแก้ไขปัญหาชีวิต จิตที่ฝึกจนฉลาดจะไม่หลงยึดติด  
กับอารมณ์ไม่ผูกพันสิ่งใดๆ เพราะรู้ทันความเป็นจริง จึงมีชีวิตอยู่เพื่อ  
ฝึกจิตใจไม่ให้ไปเป็นทุกข์กับสิ่งใด สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ ชีวิต  
จึงมีแต่ความสุขสงบ ไม่เครียด ไม่กลุ้มใจ ไร้กังวล เบาสบายใจ ทั้ง  
ปัจจุบันและอนาคต

### ไม่ทุกข์ เพราะคิดถูก

คนเราคิดตามใจตัวเอง อยากจะได้ตามที่ตัวปรารถนาต้องการ  
เมื่อไม่สมหวังจึงเกิดความทุกข์ วุ่นวาย เร่าร้อนขึ้น จึงเรียกว่า คิดผิด

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราคิดเป็นกลางๆ ให้ยอมรับความจริงว่า  
เราอาจจะสมหวังประสบความสำเร็จก็ได้ หรือเราอาจจะผิดหวังไม่  
เป็นไปตามที่เราต้องการก็ได้ เพราะเราจะไปบังคับทุกสิ่งให้เป็นไป  
ตามใจที่เราต้องการไม่ได้

ถ้าเราวางใจเป็นกลาง จิตจึงว่างได้ ไม่ไปเป็นทุกข์ เมื่อผิดหวัง  
ไม่ไปหลงดีใจมากจนเกินไป เมื่อสมหวัง เพราะทุกสิ่งในโลกและ  
ชีวิตเรานี้มันต้องเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนอยู่เสมอ

จงเตรียมตัว เตรียมใจอยู่ตลอดเวลาว่า ทุกสิ่งผ่านมาผ่านไป จะ  
ไปยึดถือจริงจัง ให้มันเป็นเช่นนั้นตลอดไปไม่ได้ เพราะสักวันหนึ่ง  
เราจะต้องสูญเสีย



๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘๘

อยู่ที่อาศรม ภูธรรม จากเมืองกาญจนบุรีไป ๕๕ กม.

ท่านที่ต้องการติดต่อให้ส่งจดหมายไปที่ พระยุดรนา เทศปญฺญ

ตู้ ปณ. ๕๕ ปณ. กาญจนบุรี จ.กาญจนบุรี ๗๑๐๐๐

ท่านที่ต้องการร่วมสร้างบุญกุศลแจกสติปัญญา

ให้ธรรมะเป็นธรรมทานให้โทรมาที่ ๐๘๖-๑๖๓๗๔๖๕, ๐๘๗-๕๕๕๓๔๘๕

## ประวัติผู้เขียน

บิดาเป็นคนอีสาน (ขอนแก่น) มารดาเป็นคนภาคเหนือ (แพร่)

เกิดที่ภาคใต้ (สุราษฎร์ธานี) ปี ๒๕๐๔ อยู่ ๑๖ ปี จึงย้ายมาอยู่ที่  
กรุงเทพมหานคร เรียนจบรามคำแหง ปี ๒๕๒๘ คณะนิติศาสตร์ เป็น  
ทนายความ ๔ ปี ขณะนั้นมีหลายเรื่องคิดไม่ตก ทุกข์ใจมาก จึงตัดสินใจฆ่า  
ตัวตาย โดยคิดว่าถ้าตายแล้วความทุกข์จะหมดไป โชคดีเปิดรายการเจอ  
ธรรมะ ฟังแล้วสบายใจ ความทุกข์ลดลงมีความรู้สึกที่ต้องเรียนรู้ ศึกษา  
ปฏิบัติธรรมคงจะนำความพ้นทุกข์มาให้ นุ่งผ้าขาวถั้วศีล ๘ อยู่ ๕ เดือน จึง  
ตัดสินใจบวช ปี ๒๕๓๓ ได้ออกไปรุดคงอยู่ตามป่าเขาถ้ำนาไพรหลายปี  
เพื่อฝึกจิตให้เข้าสู่ธรรมชาตชีวิตที่เป็นจริง จึงนำความรู้มาถ่ายทอดเผยแผ่  
ให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจชีวิตรู้จักการฝึกจิตใจให้สงบ เฉลียวฉลาด ดับทุกข์ได้

